



**BILAN**

**PRÉCARITÉ MENSTRUELLE 2024**

**#TousUnisPourleDon**

**Luttons contre la précarité matérielle**





# \$ Contexte : La précarité menstruelle en 2024



**2,8 millions**

De femmes sont **confrontées régulièrement** à un manque de protections périodiques, par manque d'argent.

Sources : Baromètres « Hygiène & Précarité en France », Ifop pour Dons Solidaires 2023 - 2024

## La précarité menstruelle se maintient à un niveau préoccupant.



**1/3** des femmes indiquent que le contexte économique les incite à réduire leur consommation de protections hygiéniques (31%).

**41%** des femmes parmi les catégories pauvres.



**16%** des femmes ont déjà manqué de protections hygiéniques pour elle ou leur fille par manque d'argent.

**Une situation qui concerne 45% des catégories pauvres.**

**10%** des Françaises ont déjà renoncé à acheter des protections menstruelles, faute de moyens.

**11%** recourent à des protections de fortune.



# alerter et mobiliser contre la précarité menstruelle

## Notre plaidoyer

### Participation à l'initiative

de lutte contre la précarité menstruelle mise en place par la DGCS pour la cinquième année.

Participation aux échanges entre la DGCS et les associations qu'elle soutient pour cibler une aide adaptée aux bénéficiaires concernés.



### Participation à un collectif

de structures de lutte contre la précarité menstruelle en France afin d'optimiser nos outils et unir nos voix « Réseau Règles »



## Nos actions de pédagogie sur les règles 2024

### Livret « On sang parle » sur les règles



[Lien du livret juste ici ↓](#)

### Des webinaires pédagogiques\*\*



En 2024, nous avons organisé des webinaires en partenariat avec l'association La Culotte Rouge, à destination des professionnels de nos associations partenaires. L'objectif était de les sensibiliser et les outiller afin qu'ils puissent à leur tour informer, sensibiliser au quotidien et via des ateliers leurs publics bénéficiaires. Tous les participants ont également reçus un kit de livrets pédagogiques et de protections durables pour assurer une distribution dans le cadre de leurs initiatives de lutte contre la précarité menstruelle.

**12 000** livrets distribués

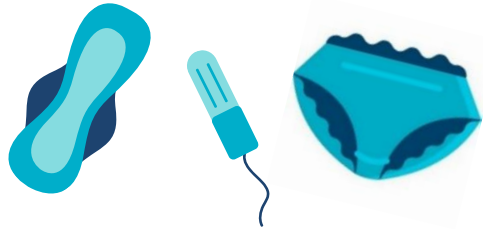
**128** associations participantes



\* Version numérique imprimable mise à disposition de toutes nos associations partenaires

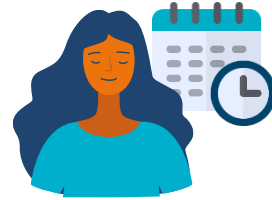


# Les chiffres clés de la distribution en 2024



**5,75 millions**

DE PROTECTIONS  
INDIVIDUELLES  
DISTRIBUÉES



**1 million**

DE MOIS DE RÈGLES  
COUVERTS POUR DES  
FEMMES EN SITUATION  
DE PRÉCARITÉ



**663**

STRUCTURES DE  
SOLIDARITÉ AIDÉES

Dont:

5 308 000 serviettes et protège-slips

203 000 tampons

104 000 protections réutilisables

140 000 produits d'hygiène intime

# Paroles de femmes



“

Nous distribuons un « kit hygiène » et un « kit entretien » tous les trois mois aux familles précaires. En fonction de la composition de la famille, nous mettons les produits appropriés et en quantités suffisantes (par exemple, les serviettes hygiéniques pour les femmes et la mousse à raser pour les hommes). Cela donne un coup de pouce aux familles. C'est bien de pouvoir leur proposer tous les produits du quotidien.

**Directrice du CCAS de SOYAUX  
(Charente)**

”

“

Les bénéficiaires en Vendée sont tous ravis de pouvoir bénéficier de ces produits d'hygiène et de confort qui représentent une aide précieuse compte tenu de leurs faibles ressources (minimas sociaux ou SMIC).

**Delphine SOVEADI-VOYER**

**Conseillère d'insertion professionnelle, Mission locale du  
Pays Yonnais (Vendée)**

”

“

Cette opération est extrêmement utile pour notre association labellisée Info Jeunes car elle nous permet de soutenir efficacement les jeunes en situation de précarité menstruelle.

En recevant ces protections menstruelles gratuites de la part de Dons Solidaires, nous pouvons réduire le stress financier lié à l'achat de ces produits essentiels et promouvoir une meilleure hygiène et bien-être parmi les jeunes. Cela contribue également à briser les tabous liés aux menstruations et favorise l'information, l'échange et la discussion autour de ce sujet.

**Marion HIRON, Informatrice jeunesse au sein de l'association  
Les Possibles (53)**

”



# L'engagement des marques à nos côtés

Always



Engagement de dons de serviettes Always\* pour la 6ème année

Vania



Don exceptionnel de la marque Vania\*\*

Saforelle



Première année de partenariat avec la marque Saforelle\*\*\*

Intibiome



Premier don reçu de la marque Intibiome\*\*\*\*

\* Always, une marque du groupe PROCTER & GAMBLE

\*\* Vania, une marque du groupe KENVUE

\*\*\* Saforelle, une marque du laboratoire BIOCDEX

\*\*\*\* Intibiome, une marque du groupe UNILEVER

# S Nouveau partenariat – Produit solidaire



Après le succès de leur gamme alimentaire, Ramdam Social a lancé **2 références de serviettes hygiéniques** en novembre 2024 au bénéfice des actions de lutte contre la précarité menstruelle de Dons Solidaires.



1 produit ACHETÉ = 1 don concret POUR QUELQU'UN DANS LE BESOIN

“

Ramdam a une mission simple mais puissante : **faire de chaque achat un acte de solidarité.** On propose de bons produits, locaux et gourmands qui génèrent une **aide concrète à quelqu'un qui en a besoin** dès qu'ils sont achetés. Pour qu'aider les autres devienne aussi simple que faire ses courses.

JULIE co-fondatrice

1 PAQUET ACHETÉ  
1 ENCAS DISTRIBUÉ



faites GROSSIR l'espoir !



**6229** JOURNÉES DE PROTECTIONS PÉRIODIQUES OFFERTES !

À DATE DU 07/03/2025

Pour chaque paquet de serviettes périodiques acheté, nous finançons 1 journée de protections périodiques à une personne menstruée dans le besoin. Cette aide concrète est rendue possible grâce à Dons Solidaires, qui a accompagné en 2023 plus de 1,4 million de personnes en situation de précarité matérielle via leurs 1.050 associations partenaires. Dons Solidaires agit à la fois sur la précarité menstruelle, la précarité hygiénique et toute précarité non alimentaire.





# Une diversité de structures pour aider les femmes en difficultés



## Des associations d'aide matérielle (53%)

- **Epiceries sociales** accessibles à des personnes en situation de précarité
- **Associations distribuant des colis de produits de première nécessité**

Ces structures accompagnent des familles, des mamans solos, des bénéficiaires de minima sociaux, travailleurs pauvres et personnes sans emploi.



## Des structures d'accompagnement social (22%)

- **Structures d'insertion par l'activité économique**
- **Centres sociaux**
- **Associations étudiantes**
- **Etablissements de l'aide sociale à l'enfance**

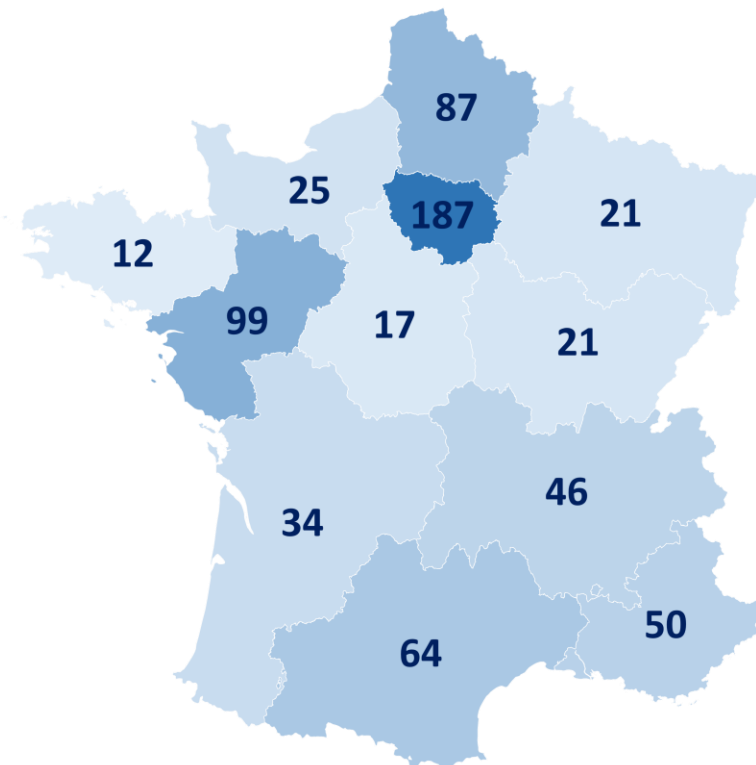
Ces structures accompagnent les jeunes sur les lieux d'étude ou de vie qui sont de plus en plus confrontés à la précarité. Elles accompagnent également les personnes éloignées de l'emploi.



## Des associations de lutte contre la grande exclusion (25%)

- **Structures effectuant des maraudes ou de l'accompagnement pour les personnes sans domicile stable**
- **Centres d'hébergement**

Ces structures accompagnent des femmes en grande précarité pour qui l'achat de protections féminines est impossible.



663

STRUCTURES DE SOLIDARITÉ  
AIDÉES



# Faire connaître les protections durables

## Les protections durables, un avantage écologique et économique

Les **protections réutilisables** (culottes menstruelles, cups, serviettes lavables) restent largement méconnues des bénéficiaires d'associations alors qu'elles présentent un avantage **économique** et **écologique**.

**Notre rôle** : Informer et accompagner les nouveaux usages à travers la mise à disposition des produits.

A travers nos webinaires de sensibilisation aux cycles menstruels, nous avons présenté les différents types de protections menstruelles existants puis distribué des kits de culottes menstruelles gratuitement.

Un document pédagogique sur l'utilisation et la composition des culottes menstruelles a été développé et diffusé pour accompagner les structures de solidarité dans leur discours auprès de leurs bénéficiaires.



**DONS SOLIDAIRES**

### POURQUOI ET COMMENT UTILISER UNE CULOTTE MENSTRUELLE ?

La culotte menstruelle, ou culotte de règles, est un sous-vêtement doté d'une zone absorbante permettant d'absorber le flux menstruel. Elle remplace ainsi les autres types de protections hygiéniques ou les complète en cas de flux très abondant. Toutes les jeunes filles et femmes réglées peuvent utiliser une culotte menstruelle, car il n'existe aucune contre-indication.

Les modèles sont généralement dotés de 3 couches de tissus :

- 1** Une couche de coton pour l'ensemble de la culotte.
- 2** Une couche absorbante en tencel, ou fibres de bambou au niveau de la zone de protection (matières anti-bactériennes et anti-odeurs).
- 3** Une zone imperméable en PUL pour retenir les fluides et éviter les fuites.

**INFOS PRATIQUES**

- Un set de trois culottes minimum est recommandé pour pouvoir les laver, sécher et les réutiliser pendant le cycle.
- Une culotte peut se porter jusqu'à 12H et pendant plusieurs années (entre 3 et 5 ans).
- La culotte doit être rincée à l'eau avant d'être lavée en machine à 30-40°C, puis séchée à l'air libre.

**AVANTAGES**

- Facile d'utilisation
- Confortable
- Écologique
- Économique sur le long terme.

**LIMITES**

- Nécessite un accès à l'eau pour le nettoyage
- Investissement plus élevé au départ

## Notre action en chiffres

Plus de **20 000 kits individuels** de 3 culottes menstruelles ont été offerts

**103 840 protections réutilisables** distribuées (+200% vs. 2023) à travers **453 associations** (+290% vs. 2023)

Près de **750 000 mois de règles couverts** grâce aux protections durables



## Témoignages



“

*Nous accompagnons environ 200 personnes de sexe féminin, en situation financière très précaire.*

*Ce lot va permettre à la fois de répondre immédiatement et pour les mois à venir aux besoins des personnes, mais également de mettre en place une action de sensibilisation à l'utilisation du matériel périodique réutilisable.*

**Julie BARNY,**

**Accompagnatrice sociojuridique au sein de LA CIMADE  
CADA BEZIERS (34)**

”

“

*Le don de culotte menstruelle a bénéficié à une adolescente en situation de handicap, qui ne supportait pas les serviettes hygiéniques classiques. Ce don a changé la vie de sa maman qui peut lui faire porter en toute discrétion une culotte menstruelle. Les culottes menstruelles sont extrêmement chères et pour cette maman en situation de précarité financière, un investissement de cette taille n'était pas possible.*

*J'ai vu deux sourires radieux chez la maman de cette adolescente : quand je lui ai offert la boîte de culottes et quand elle est revenue après s'en être servie et que ça avait fonctionné ! Merci à Dons solidaires pour le travail que vous faites et merci aux partenaires qui travaillent avec vous et vous font confiance afin de permettre aux familles les plus en précaires de pouvoir bénéficier de produits de qualité et qui leur permettent de se sentir comme les autres familles.*

”

**Sophia DLIMI,**

**Présidente de l'association Apprentis d'Auteuil  
Maison des familles de Grenoble (38)**



# Partenariat ILEC et Dons Solidaires

## Le 6 février, l'ILEC a invité ses adhérents à une journée solidaire à notre entrepôt d'Artenay

A cette occasion, 18 collaborateurs de 9 entreprises ont participé en constituant, entre autres, **550 kits premières règles** comprenant culottes menstruelles, protège-slips, produits de soin et livrets pédagogiques, en présence de la ministre Aurore Bergé.



Merci aux collaborateurs mobilisés



## Distribution des kits lors d'événements associatifs sur les thématiques:

- Sensibilisation aux cycles menstruels
- Hygiène et Sport (contexte JO)



*\*Photos issues d'un tournoi de Football féminin organisé à Villeneuve d'Ascq rassemblant 12 associations locales, avec une intervention pédagogique sur les cycles menstruels par l'association « La Culotte Rouge ».*





# Notre prise de parole sur les réseaux sociaux



La sortie de notre baromètre, pour rappeler les chiffres de la précarité menstruelle...

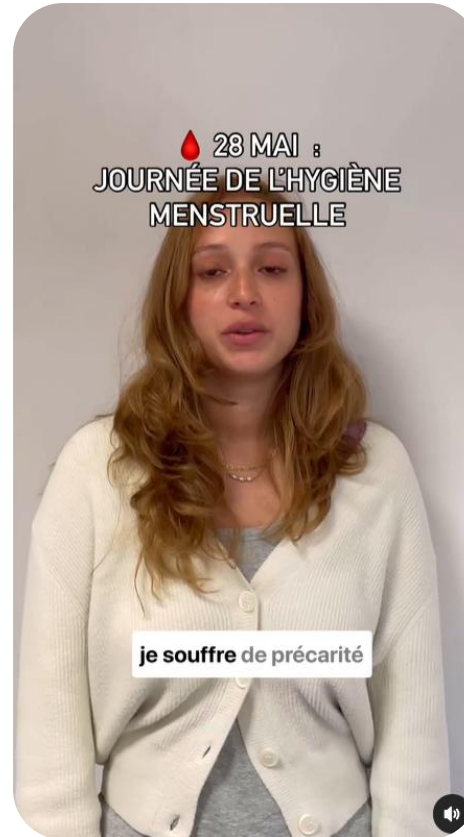


Relayés par les médias sur les réseaux



franceinfo:

Mais aussi le 28 mai, pour la journée de l'hygiène menstruelle



Femmes en Fête : l'occasion de rappeler nos actions en faveur de la dignité des femmes







# Notre prise de parole sur les réseaux sociaux

## Une prise de parole multi-supports tout au long de l'année



**Dons Solidaires**  
4359 abonnés  
3 mois • Modifié •

Savez-vous combien de femmes souffrent de précarité menstruelle en France ? 2,8 millions de femmes sont confrontées régulièrement à un manque de protections hygiéniques par manque d'argent 😞

Face à cette situation, 11 % des femmes sont contraintes d'utiliser des protections de fortune : torchons, papier, serviettes ou encore chaussettes ...

Les conséquences sur leur santé physique et mentale sont nombreuses. Les protections hygiéniques ne sont pas une option, mais une nécessité ! Toutes les femmes menstruées en ont besoin pour aller travailler, aller à l'école ou simplement sortir sans crainte ❤️

👉 Pour soutenir ces femmes, Dons Solidaires et ses partenaires se mobilisent pour rendre l'hygiène menstruelle accessible à toutes

#précarité #femmes #precaritemenstruelle #association #solidarité



### Précarité menstruelle : un défi caché pour les femmes

Les règles ... Un mot encore tabou alors qu'il représente le défi quotidien de millions de femmes à travers le monde : ces règles qui reviennent tous les 28 jours pendant environ 39 ans soit environ 500...  
mai 6, 2024



### La DGCS, engagée aux côtés de Dons Solidaires pour lutter contre la précarité menstruelle

Soutenez notre action en faisant un don Je fais un don de produits Je fais un don financier La DGCS : partenaire clé de Dons Solidaires dans la lutte contre la précarité menstruelle En 2024, près d' 1...  
déc. 9, 2024

**2,8 MILLIONS**

de femmes sont confrontées régulièrement à un manque de protections hygiéniques par manque d'argent

Plus d'1/4 des femmes réglées indique que le contexte économique les incite à limiter leur consommation de protections périodiques

## ... et pour valoriser l'engagement de nos partenaires sur le sujet

**Dons Solidaires**  
4359 abonnés  
1 mois •

[RAMDAM SOCIAL X DONS SOLIDAIRES] 📌 Lutter contre la précarité menstruelle tout en faisant ses courses ? C'est possible grâce aux serviettes périodiques Ramdam Social ! 📌

👉 C'est une belle histoire qui commence : celle d'une entreprise à mission qui veut changer (toutes) les #règles et l'association Dons Solidaires, qui œuvre pour qu'elles soient vécues plus dignement par toutes. Pour y arriver, Ramdam vous propose d'agir : en achetant ses produits, vous faites un don à une association ! 📌

On est fiers de vous annoncer ce nouveau #partenariat virtuel : lorsque vous achetez les serviettes périodiques Ramdam Social, vous co-financez une journée de règles pour une personne qui en a besoin avec Dons Solidaires. ❤️

👉 Une initiative porteuse de sens soutenue par Carrefour depuis le départ. Ainsi, les serviettes Ramdam Social sont disponibles dans 📌 magasins Carrefour en Île-de-France !

Un immense merci à l'équipe de Ramdam social pour son engagement contre la #précarité, ainsi qu'à Carrefour de soutenir ces initiatives innovantes qui œuvrent pour le bien commun. 📌

Dominique Besançon Carine Kraus Julie Boureau Luc-Olivier Pieret

#précaritémenstruelle #ramdamsocial #serviettes #solidarité

**Dons Solidaires**  
4359 abonnés  
1 mois •

[#PrécaritéMenstruelle 📌] On a dépassé les 830 000 mois de règles couverts pour des femmes en situation de précarité : un grand merci à la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS) pour leur soutien précieux pour lutter contre la précarité menstruelle 📌

Depuis le début de l'année, ce sont près de 5 millions de produits distribués (dont 85 000 protections durables) pour aider les femmes dans le besoin à vivre leurs règles plus dignement. Pour rappel, en 2024, près d'1 femme sur 5 a déjà manqué de protections menstruelles pour elle ou pour sa fille, faute de moyens.

En tout, c'est plus de 600 associations qui ont pu bénéficier de ces produits depuis le début de l'année. Et ce n'est pas terminé !

💛 C'est aussi grâce à des soutiens comme celui-ci que nous avançons vers une société plus inclusive et solidaire.

#engagement #association #precarite #precaritemenstruelle



**Dons Solidaires**  
4359 abonnés  
1 mois • Modifié •

📌 #TÉMOIGNAGE 📌 Le groupe Procter & Gamble France est partenaire de Dons Solidaires depuis 20 ans !

Grâce au don de ses inventus, via des marques comme Always (spécialisée dans les produits hygiéniques féminins), nous pouvons venir en aide aux femmes, premières victimes de la #precaritemenstruelle.

Nous adressons un grand merci à Always pour son #engagement et sa confiance ! Comme en France Léo Tubiana, senior communication manager au sein d'Always : "Nous sommes unis et profondément complémentaires pour mener notre combat contre la précarité menstruelle." 📌

👉 Vous aussi, lutez contre la précarité hygiénique en faisant don de vos inventus : <https://mtd.in/enx0EPhC>

#don #precarite #solidite #RSE

### PAROLE DE PARTENAIRE

“ Nous avons pu, grâce à Dons Solidaires, créer une chaîne de solidarité qui vient en aide aux filles et aux femmes les plus démunies.”

Léo Tubiana  
Senior Communication Manager  
always

# Ensemble, allons plus loin dans l'engagement !

## ENGAGEZ VOS MARQUES :



- Faire des **Dons Volontaires** de produits, au-delà des invendus, dans le cadre de votre démarche RSE
- Soutenir financièrement nos temps forts

## ...VOS COLLABORATEURS :



- Organiser des **Collectes** de produits menstruels dans votre structure
- Mobiliser vos collaborateurs autour de **journées solidaires**

## ...VOS DISTRIBUTEURS et CONSOMMATEURS :



- Engager vos clients grâce à des opérations de **Produits-Partage**
- Commercialiser un **Produit Solidaire** (dont une partie des bénéfices est reversé à Dons Solidaires)
- Valider un **Arrondi en caisse**

## ...VOS COMMUNAUTÉS :



- Créer un **Jeux concours solidaires** sur les réseaux sociaux (Calendrier de l'avent, Giving Tuesday...)
- Partager des résultats du baromètre **Hygiène et Précarité en France 2025** (publication en avril)

Continuons ensemble à agir contre la grande précarité, pour un monde plus juste, et plus solidaire !



# Un grand merci à nos mécènes et partenaires

Ensemble, restons mobilisés contre la précarité menstruelle !

SAUGELLA

always

 kenvue

modibodi

 fava  
La force de notre nature

amazon

TAMPAX

 P&G

 Nana

 DIM  
PARIS

E.Leclerc 

Nett

 Vania

 Unilever

 EFFIK

 essity

 Bailleul  
LABORATOIRES

 drylock  
TECHNOLOGIES

 LABORATOIRES  
JUVA SANTÉ

Saforelle

 DGCS  
DIRECTION GÉNÉRALE DE LA COORDINATION SOCIALE

Fondation   
Carrefour

 RÉGION  
PAYS  
DE LA LOIRE

 RAM  
DAM  
SOCIAL

 La Culotte Rouge

 REGLES  
ELEMENTAIRES

Et tous les autres donateurs qui nous soutiennent ...

**Vous souhaitez faire un don pour soutenir nos actions,  
contactez-nous à [dons@donsolidaires.fr](mailto:dons@donsolidaires.fr)**

Dons Solidaires®

—  
13 rue de Temara  
78100 Saint-Germain-en-Laye  
01 39 16 86 97  
[www.donsolidaires.fr](http://www.donsolidaires.fr)

