

Communiqué de presse du 5 juin 2023

Brisons le tabou des règles : une femme sur cinq souffre de fortes douleurs

Un sondage représentatif du Groupe Mutuel montre qu'environ une Suissesse sur cinq souffre de très fortes douleurs menstruelles et que plus de la moitié des personnes interrogées prennent des analgésiques pour y remédier. De plus, de nombreuses femmes se sentent limitées dans leur vie quotidienne au moment des règles. Elles renoncent notamment au sport et aux rapports sexuels et portent des vêtements de couleur foncée.

Menstruations, règles, avoir ses bringues ou ses ragnagnas ou encore « les Anglais ont débarqué » ... Il existe de nombreux mots et expressions pour parler des règles, mais on en parle peu. Bien que les menstruations fassent partie du quotidien des femmes, on sait peu de choses sur ce que les femmes ressentent à ce moment-là.

Un sondage représentatif du Groupe Mutuel montre que les Suissesses doivent en moyenne subir chaque mois des douleurs d'intensité modérée (5,16 sur une échelle de 1 à 10). Une femme sur cinq souffre beaucoup, avec un niveau de douleur de 8 ou plus. Chez les jeunes femmes de moins de 35 ans, plus d'un quart signalent même de fortes douleurs. Par conséquent, plus de la moitié des personnes interrogées prennent des médicaments pour soulager leurs douleurs. Plus d'un tiers d'entre elles en prennent de temps en temps, voire tout le temps, et cette proportion atteint 40% chez les jeunes femmes.

Plutôt à la maison qu'au fitness

Pendant leurs règles, de nombreuses femmes se sentent gênées dans leur vie quotidienne. Seuls 10% d'entre elles ne s'imposent pas de restrictions, tandis qu'un cinquième d'entre elles se sent fortement ou très fortement limité. 60% des femmes renoncent à certaines activités pendant les règles. Les activités auxquelles on renonce le plus souvent sont la natation et les rapports sexuels (presque une sur deux) ainsi que le sport (33%). Les plus jeunes femmes et les Romandes sont les plus enclines à renoncer aux activités citées. De plus, une personne sur deux porte intentionnellement des vêtements de couleur foncée à cette période. Ce comportement est également plus répandu chez les plus jeunes et dans les régions latines de Suisse.

En cas de questions sur les règles, la grande majorité des personnes interrogées (80%) s'adressent à son gynécologue. Les professionnels de la santé jouissent d'une bonne réputation, en particulier chez les femmes plus âgées et en Suisse romande et au Tessin. La deuxième source d'information est Internet (63%), qui est consulté de préférence par les jeunes femmes (72%) et les Alémaniques. Chez les jeunes femmes, il est également important de pouvoir en parler avec ses amies.

Les menstruations ont une connotation négative

Bien qu'une grande partie des femmes (86%) rapportent dans l'enquête qu'elles ne sont pas gênées de parler de leurs règles, elles continuent à associer les menstruations à de nombreux termes négatifs, tels que « douleurs », « pénibles » et « désagréables ». La fréquence de ces termes varie selon les régions : alors qu'en Suisse alémanique, un quart des personnes interrogées assimilent tout de même les règles à la « féminité », la part des Romandes qui les trouvent « gênantes » et « désagréables » est plus élevée. Les douleurs sont toutefois le plus souvent citées dans les trois régions linguistiques.

« Nous en savons encore bien trop peu sur les préoccupations spécifiques des femmes dans le domaine médical. Seuls 4% des fonds de recherche dans le domaine de la santé au niveau mondial sont consacrés à la santé des femmes. Avec notre accélérateur de start-up Tech4Eva, que nous avons créé avec l'EPFL Innovation Park, ainsi que d'autres initiatives, nous souhaitons apporter notre contribution à la promotion de la santé des femmes », explique Sophie Revaz, Directrice Prestations individuelles et Membre de la Direction générale du Groupe Mutuel.



Personne de contact pour les médias

Loïc Mühlemann, Responsable Communication

Tél. 058 758 32 49, Mobile 079 797 86 69, lmuehlemann@groupemutuel.ch

À propos du Groupe Mutuel

Avec plus de 2800 collaboratrices et collaborateurs répartis dans toute la Suisse, le Groupe Mutuel est au service de 1,36 million de clients individuels et de 28 000 entreprises.

Seul assureur global en Suisse, le Groupe Mutuel se positionne comme l'interlocuteur privilégié dans le domaine de la santé et de la prévoyance pour les clients privés et les entreprises. Son chiffre d'affaires global dépasse les 5,3 milliards de francs. Grâce à des solutions adaptées à chacun, dans l'assurance de base (LAMal) et les assurances complémentaires (LCA), il figure au 3ème rang des assureurs santé en Suisse.

Le Groupe Mutuel dispose également d'une gamme complète de produits dans les domaines de la prévoyance individuelle et de l'assurance de patrimoine. L'assureur basé à Martigny offre aux entreprises de toutes tailles des solutions pour la perte de gain maladie, l'assurance-accidents (LAA) ainsi que la prévoyance professionnelle (LPP). Dans le domaine des assurances santé pour entreprises, le Groupe Mutuel se situe au 5^e rang national.