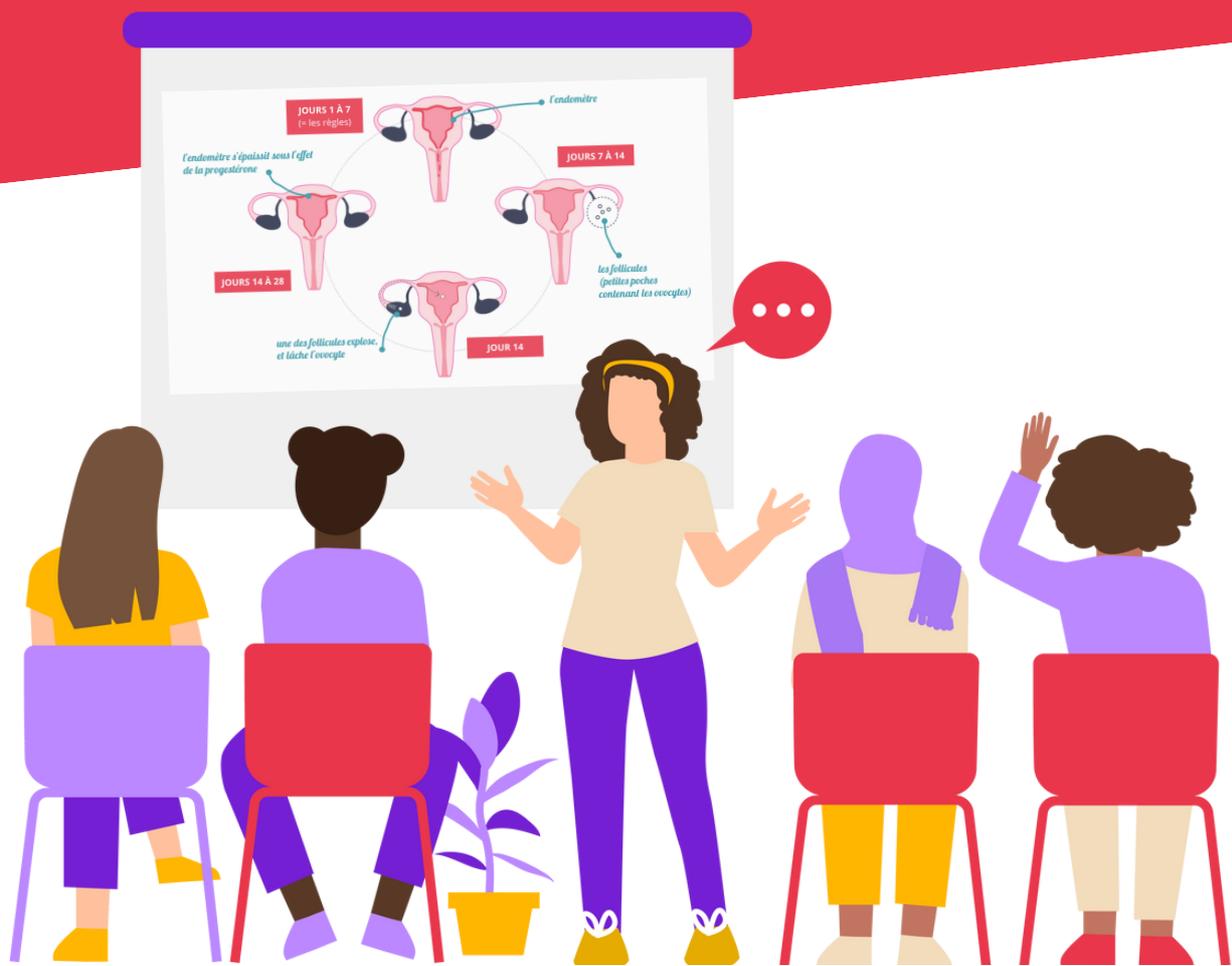


# Parlons règles à l'école

avec

 **REGLES  
ELEMENTAIRES**



# ÉDITO

Depuis 2001, la loi Aubry prévoit qu'on dispense une information et une éducation à la sexualité : "dans les écoles, les collèges et les lycées à raison d'au moins trois séances annuelles et par groupes d'âge homogène. Ces séances présentent une vision égalitaire des relations entre les femmes et les hommes et (...) contribuent à l'apprentissage du respect dû au corps humain." (source : Code de l'éducation L312-16)

Dans ce contexte, les règles concernent la moitié de la population mondiale et continuent pourtant très souvent d'être traitées comme un enjeu exclusivement domestique et intime. Pourtant, environ 75% des élèves et 75% des parents d'élèves considèrent que leurs enfants devraient recevoir davantage d'éducation sur ce sujet à l'école.

Les nombreux tabous et représentations stéréotypées liées au corps, à la puberté et aux règles, renforcent, chez les enfants, leur manque de confiance en eux, et des perceptions genrées et discriminantes qui reproduisent les mécanismes d'exclusion des filles et les inégalités dès le plus jeune âge.

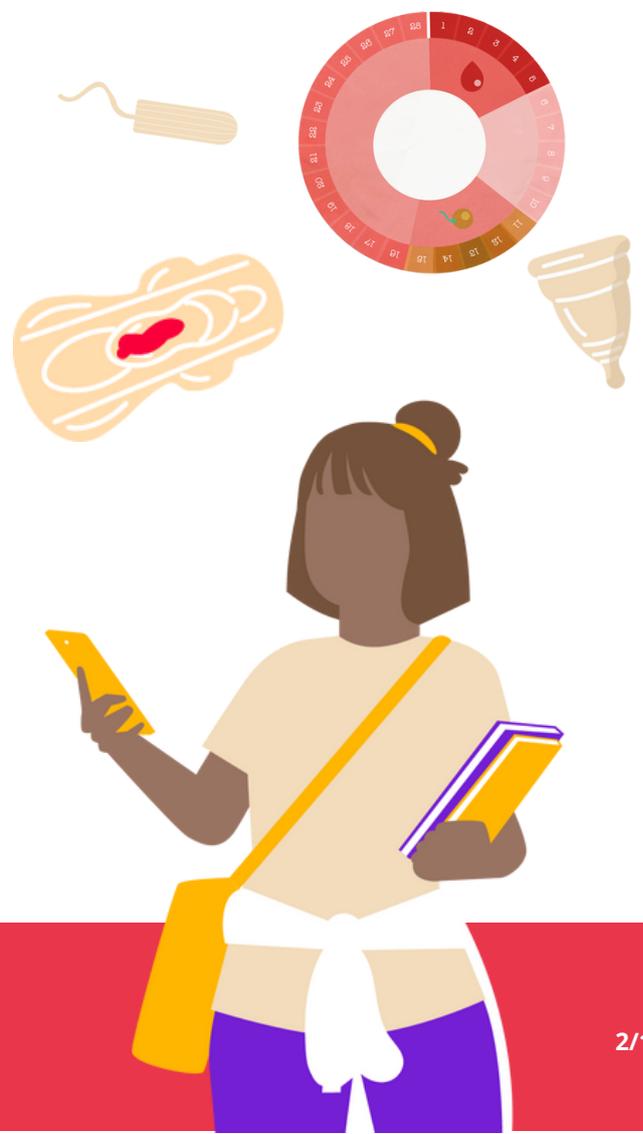
En prenant conscience des tabous liés au corps et en offrant aux jeunes élèves un éveil à l'autonomie corporelle et à la santé menstruelle, l'école peut donc devenir un moteur dans la réduction des inégalités.

C'est également pourquoi l'Organisation Mondiale de la Santé a émis plusieurs recommandations au niveau de l'éducation menstruelle et demande désormais que l'accès aux produits menstruels ne soit plus le seul enjeu sur le sujet. Il est aussi nécessaire de créer des écoles, des lieux de travail, des institutions publiques au sein desquels la gestion des menstruations rime avec confort et dignité ; afin que toute personne qui a ses règles puissent pouvoir "vivre, étudier et travailler dans un environnement dans lequel les menstruations sont considérées comme positives et saines et non comme une honte."

Et vous, si vous étiez face à ces situations, comment réagiriez-vous?

- Si un-e élève a ses règles pour la première fois en cours, comment réagir ?
- Si un-e élève manque les cours de sport tous les mois à la même période, comment réagir ?
- Si un-e élève vous dit "les règles, c'est un truc de filles", quelle réponse lui donner ?
- Si un-e élève vous dit qu'il "veut rester un enfant et ne veut pas voir son corps changer", quelle réponse lui donner ?

Ce petit guide vous invite à repérer, anticiper les situations et accompagner les jeunes dans la connaissance de leur propre corps, ainsi que du corps de l'autre, pour favoriser le mieux être et le vivre ensemble.



# PUBERTÉ ET REGLES



## Teacher tips

Pour introduire les sujets liés aux changements du corps, on vous transmet également des ressources à la fin de cette brochure ; qui peuvent permettre d'aborder plus facilement ces sujets. Les jeunes ont souvent des appréhensions sur ces changements corporels, qui peuvent se manifester par un rejet de voir son corps changer, des complexes ou des inquiétudes. Il est donc important de rassurer, d'adopter une posture bienveillante et sans jugement en abordant ces sujets ; mais aussi de les normaliser.

## LA PUBERTÉ, C'EST QUOI ?

### DÉFINITION

La puberté est la période biologique de croissance et de développement, qui se caractérise notamment par des changements hormonaux et sexuels accélérés

- Elle commence en moyenne vers l'âge de 11 ans pour les filles et 12 ans pour les garçons (mais ça peut être aussi avant, ou après)
- Pendant cette période, le cerveau libère des hormones spécifiques qui entraînent des changements dans notre corps
- **C'est quoi une hormone ?** Une hormone, c'est une substance produite par un organe qui circule dans le sang pour atteindre un organe cible et agir sur lui.
- **C'est quoi un organe ?** c'est une partie du corps humain qui a une fonction déterminée. Par exemple, le cœur est un organe qui assure la circulation du sang; ou l'oreille, assure l'audition, le fait d'entendre, et l'équilibre.
- La puberté s'accompagne de changements physiques, l'éveil de la sexualité et la capacité de se reproduire.
- Mais ça n'est pas que des changements physiques, c'est aussi beaucoup de chamboulements dans la tête. C'est une période de transition : on ne se sent plus enfant sans être encore vraiment adulte.

## Pendant la puberté...



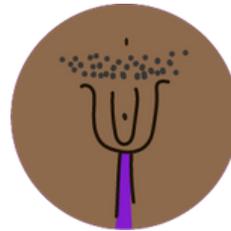
De l'acné peut apparaître



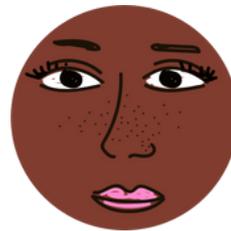
Les poils poussent sous les bras



Une moustache peut apparaître



Les poils pubiens apparaissent



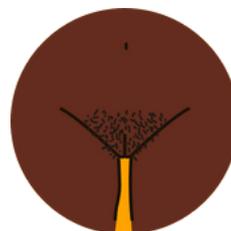
Des points noirs peuvent apparaître



La transpiration est très intense



Les seins se développent



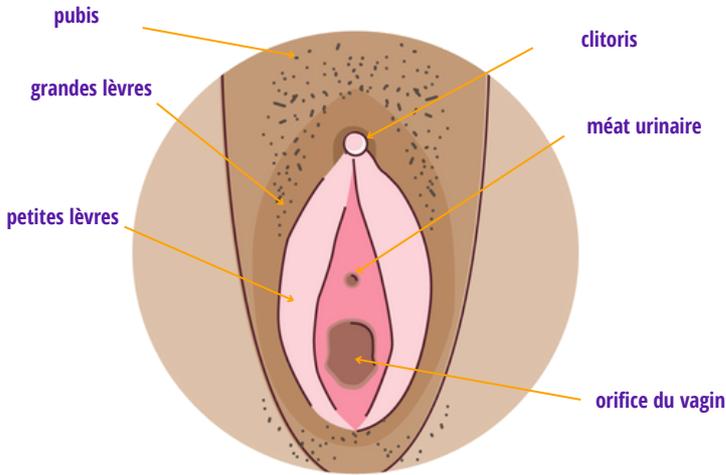
Les poils pubiens apparaissent

# L'APPAREIL REPRODUCTEUR ET LES CELLULES REPRODUCTRICES

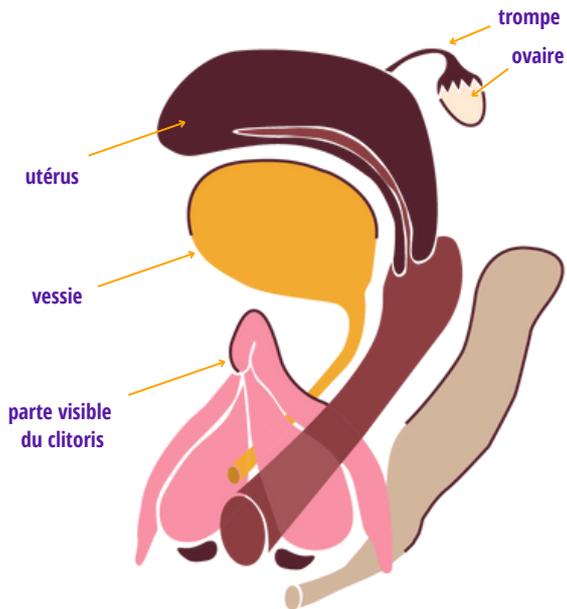
Qu'est-ce que l'appareil reproducteur "féminin" ?

Il est composé principalement de l'utérus, des trompes, des ovaires, du vagin ; et à l'extérieur, ce qui est visible, c'est la vulve.

Vue externe



Vue interne



## A quoi servent les appareils reproducteurs?

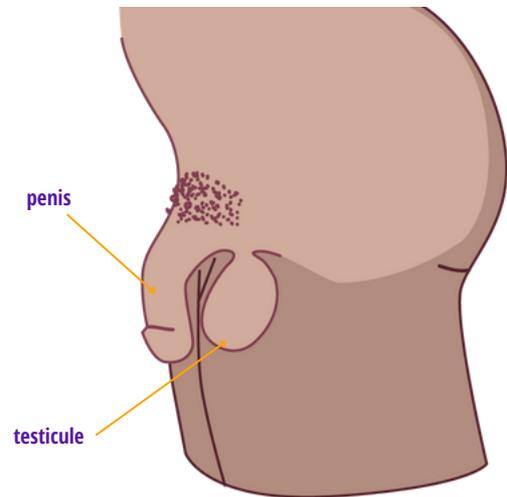
Ils servent à se reproduire, c'est-à-dire à faire des enfants, si on a envie. Est-ce qu'on a forcément envie de faire des enfants? ça dépend des personnes mais en tous cas, on a un appareil reproducteur qui peut nous le permettre.

Pour se reproduire, il faut attendre la puberté. C'est à ce moment-là qu'on commence à avoir des règles. Les règles, ça marque le début de notre capacité à nous reproduire, quand on a un appareil reproducteur "féminin".

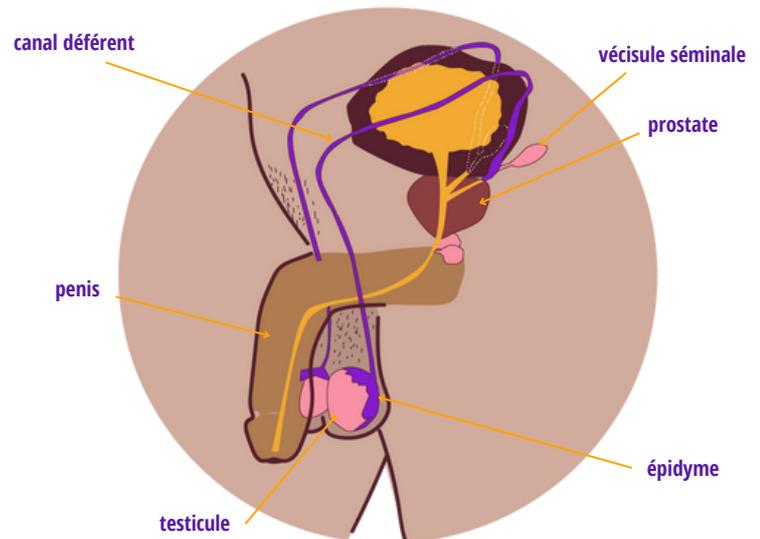
Qu'est-ce que l'appareil reproducteur "masculin" ?

Il est composé des épидидymes, des canaux déférents, des vésicules séminales, de la prostate ainsi que du pénis et des testicules (les deux derniers étant visibles).

Vue externe



Vue interne



## POUR ALLER + LOIN

- l'homologie des organes sexuels pendant le développement et la différenciation morphologique de l'appareil génital : bien que le sexe de l'embryon soit déterminé par la présence des chromosomes X et Y dès la fécondation, la gonade embryonnaire des mammifères présente d'abord un stade indifférencié durant lequel elle ne possède aucun caractère mâle ni femelle. La différenciation se réalise dans un second temps.
- "les cinq sexes d'anne fausto sterling" et le continuum sexuel

# QU'EST-CE QU'IL SE PASSE QUAND ON A SES REGLES ?

- Pour se reproduire, il faut une cellule reproductrice mâle, appelée spermatozoïde, et une cellule reproductrice femelle, appelée ovule. Une cellule, c'est la plus petite unité qui nous compose. Quand on veut se reproduire, il faut deux cellules pour en créer une troisième qui, en grandissant et en se développant, pourra devenir un embryon, un fœtus puis un bébé.
- Sauf que, pour pleins de raisons différentes, il n'y a pas toujours de rencontre entre une cellule mâle et une cellule femelle, et quand ça n'a pas lieu, les règles ont lieu.
- Les règles, c'est le corps qui se rend compte qu'il n'y a pas besoin de faire grandir une nouvelle cellule. Comment ça se passe ?
- **Définition simple des règles : Les règles correspondent à l'écoulement périodique naturel du sang de l'utérus à travers le vagin. Les règles font partie du cycle menstruel.**
- Le cycle menstruel désigne la période entre le premier jour des règles (premiers saignements) et le premier jour des règles suivantes. **Il se compose de 4 phases : les règles (jour 1 à 7), la phase pré-ovulatoire (jour 7 à 14), l'ovulation (jour 14), la phase prémenstruelle (jour 14 à 28).**
- On dit que le cycle menstruel dure environ **28 jours** mais ce cycle varie en fonction de chaque personne. Leur durée varie **entre 21 et 35 jours**.



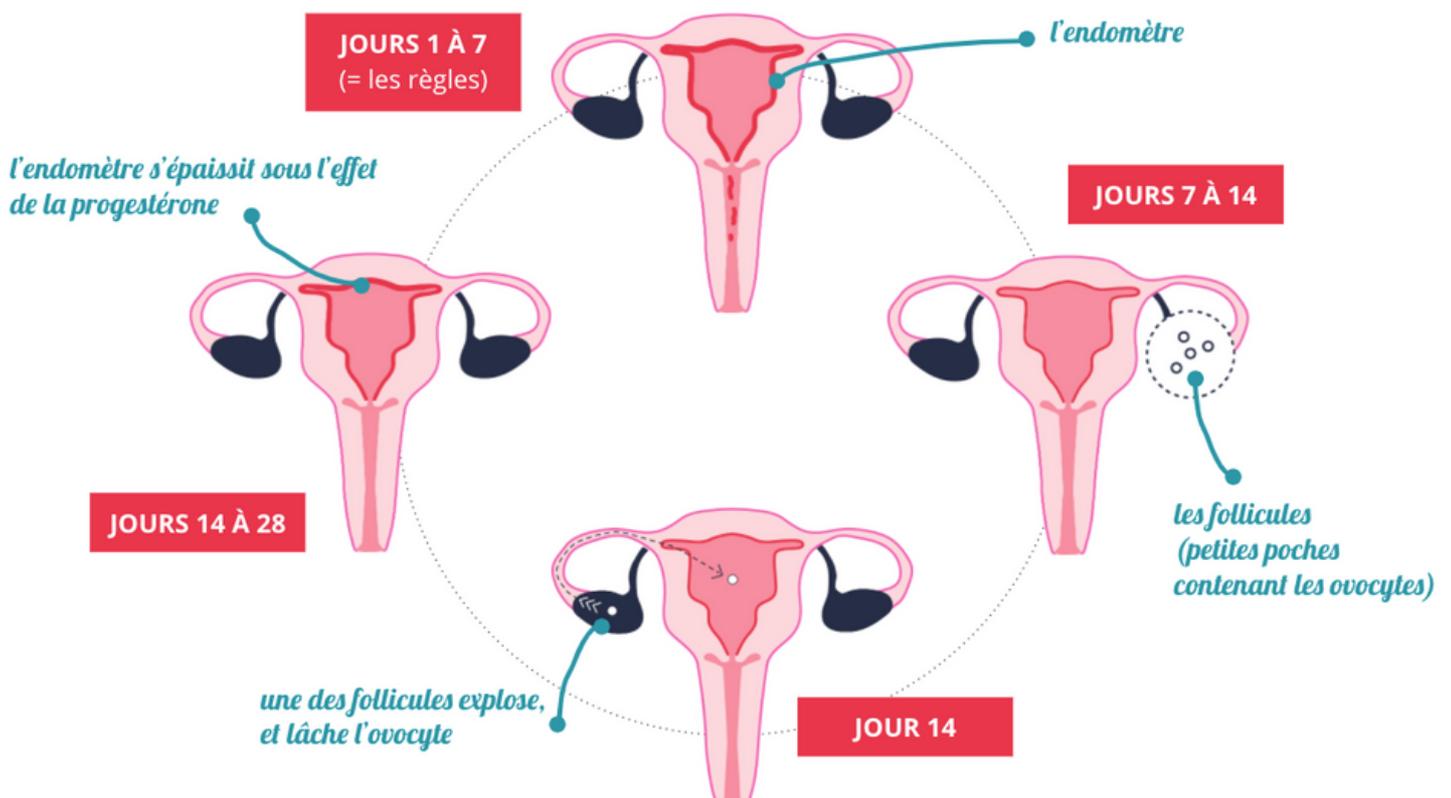
## Teacher tips

On peut reprendre ici le dessin de l'appareil reproducteur "féminin" et on explique les cycles. / on rappelle bien que ça se renouvelle chaque mois et que c'est destiné à faire grandir une cellule donc ce n'est pas sale ou dangereux même si c'est "du sang". On peut insister sur le fait que c'est normal, naturel et c'est un signe qu'on est en bonne santé.



## Teacher tips

On peut aussi préciser ici que les cycles menstruels sont souvent irréguliers les premières années où l'on a nos règles.



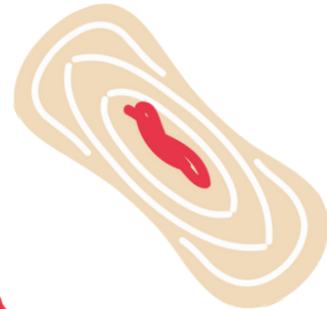
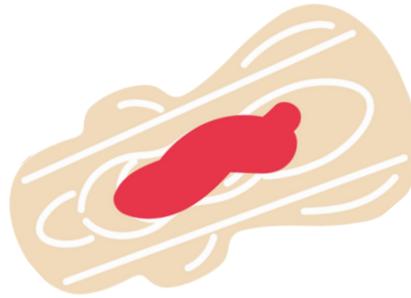
# QU'EST-CE QU'IL SE PASSE QUAND ON A SES RÈGLES?

- On perd en moyenne entre 40 & 50 ml de sang, soit l'équivalent d'une petite tasse à café. C'est souvent beaucoup moins que ce l'on croit.
- Certaines personnes (mais pas toutes) ressentent des symptômes avant l'apparition de leurs règles (maux de tête, douleurs abdominales, fatigue, anxiété, etc.), c'est ce que l'on appelle le syndrome prémenstruel (SPM). Ces symptômes peuvent arriver entre 2 à 10 jours avant l'arrivée des règles.
- L'apparition des **premières règles** se fait en moyenne à l'âge de **12,5 ans en France**. Toutefois, l'âge de l'apparition des premières règles tend à avancer. L'apparition des premières règles peut se faire **à partir de 8 ans et jusqu'à 18 ans**.
- On a parfois des "sécrétions vaginales", qu'on appelle aussi "pertes blanches" qui arrivent souvent quelques semaines, mois avant d'avoir ses premières règles. C'est naturel et ça permet au vagin de s'auto-nettoyer. Mais ça n'est jamais facile de prévoir son premier jour de règles et ça peut être rassurant d'avoir une protection périodique avec soi, dans son sac, au cas où.
- Les règles ne durent pas toute la vie, elles vont s'arrêter progressivement, jusqu'à s'arrêter complètement. Ça s'appelle la **ménopause**. L'**âge moyen de la ménopause est de 51 ans** en France, mais celle-ci peut survenir dès 45 ans et jusqu'à 60 ans.
- Les règles sont naturelles, sont un signe de bonne santé et pourtant... On a souvent tendance à leur attribuer des idées fausses.



## Teacher tips

On peut aussi rassurer les élèves et leur indiquer où trouver des protections : à l'infirmerie, dans le bureau du ou de la CPE, dans la salle des maîtres et maîtresses ; dans les toilettes s'il y a un distributeur de protections périodiques.



**Certains cas nécessitent une attention particulière et il est préférable d'aller consulter (sage-femme, gynécologue, médecin) pour s'assurer que l'on est en bonne santé :**

- **Règles très douloureuses** : si la forte douleur persiste après avoir pris un comprimé non stéroïdien (Doliprane, Spasfon...), il faut consulter. Il ne faut pas normaliser la douleur pendant les règles.
- **Aménorrhées** (absence de règles chez la personne qui a subi la puberté et qui n'est pas ménopausée).
- **Règles irrégulières**
- **Règles abondantes, voire hémorragiques** : si l'on doit changer de protection toutes les heures alors que celle-ci est très absorbante.



# MYTHES & IDÉES FAUSSES SUR LES RÈGLES (EXEMPLES) :

"Les règles, c'est sale"

"Les règles, ça attire les requins quand on est dans l'eau"

"Les règles, ça sent mauvais"

"Si on utilise un produit périodique interne, on n'est plus vierge "

"Il ne faut ni cuisiner, ni toucher la nourriture quand on a ses règles"



Toutes ces idées sont fausses, mais elles ont pourtant contribué à alimenter des tabous autour des règles.

## TABOUS DES RÈGLES

### DÉFINITION

**Un tabou désigne quelque chose dont on ne parle pas par crainte ou par pudeur.**

Le tabou des règles s'illustre par exemple :

- **Dans le langage :**

il existe plus de 5 000 expressions dans le monde pour parler des règles sans les nommer. Quelques exemples : les ragnanas, Code rouge, les Anglais ont débarqué, les chutes du Niagara, les trucs...

- **Dans les publicités :**

le sang des règles est représenté par du liquide bleu dans les publicités pour protections périodiques. Ce n'est qu'en 2018 que la marque Nana le remplace par un liquide rouge, plus réaliste, provoquant de nombreuses plaintes auprès du CSA.

Si on ne nomme pas ou ne montre pas quelque chose, on a souvent tendance à ne pas le comprendre et ça participe aussi à rendre le sujet invisible. Ce tabou reste très présent à l'école. Par exemple, **68 % des filles interrogées se déclarent mal à l'aise à l'idée d'utiliser les sanitaires de leur école au moment de leurs règles** (rapport Essity, 2020) et **une fille sur deux a déjà manqué l'école à cause de ses règles** (baromètre 2022 Règles Élémentaires). Les tabous ont également pour conséquence d'alimenter la précarité menstruelle.



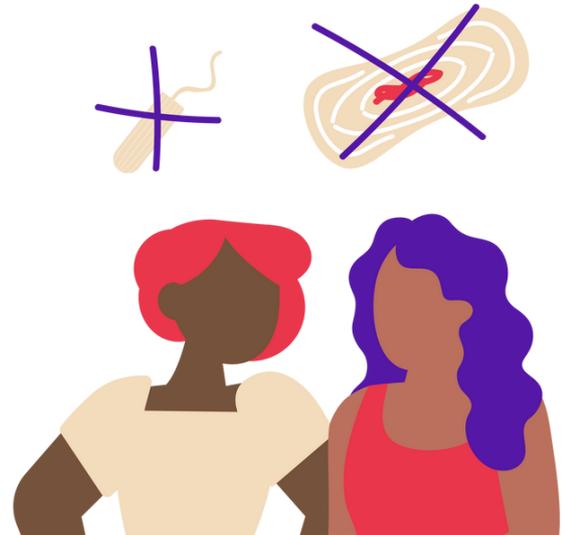
# LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

## DÉFINITION

La précarité menstruelle désigne les difficultés économiques à se procurer des produits d'hygiène intime de première nécessité en période de règles.

Certaines personnes en situation de précarité menstruelle n'ont pas accès à suffisamment de produits, d'autres n'y ont pas accès du tout. Ce manque d'accès peut inciter ces personnes à improviser et utiliser des objets non adaptés pour pallier au manque de protections (papier journal, vieux tissu par exemple).

Au-delà du manque d'accès à des protections, la précarité menstruelle désigne également le manque d'informations et/ou de ressources concernant l'utilisation de protections (durée d'utilisation et règles d'hygiène notamment) ou la gestion de son cycle menstruel (reconnaître des pathologies, savoir quand il faut consulter, se procurer des antidouleurs ou un traitement plus complet, etc.).



## Conséquences

- **Sanitaires : infections, mycoses, complications liées à un manque d'information sur l'utilisation des protections (durée d'utilisation et règles d'hygiène)**
- Non prise en charge ou mauvaise prise en charge de **pathologies** (endométriose, adénomyose, SOPK, etc.)
- Risques de **syndrome du choc toxique** liés à un manque d'information et d'éducation sur le sujet
- **Sociales et/ou psychologiques** : multiplication des inégalités : décrochage scolaire, absentéisme au travail, difficultés de réinsertion liés au manque d'accès aux protections ou à une prise en charge médicale insuffisante
- **Diminution de l'estime de soi**, accentuation et normalisation des tabous



→ La précarité menstruelle est un enjeu majeur de santé et d'égalité entre les femmes et les hommes.

→ La persistance des tabous alimente la précarité menstruelle.

Si on ne parle pas des enjeux liés à la précarité menstruelle (gestion du cycle, pathologies, manque d'accès et utilisation des protections notamment), aucune solution n'est apportée : pas de mise à disposition de protections, pas d'avancée au niveau de la recherche scientifique, des traitements inadaptés ou insuffisants, des diagnostics qui sont longs, etc.

# CHIFFRES CLÉS SUR LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE EN FRANCE

En 2018, une enquête réalisée  
par Always montre que

**130 000 jeunes filles**

manquent l'école chaque année car  
elles n'ont pas accès à des protections  
d'hygiène intime pendant leurs règles  
par manque de moyens économiques

Près de

**2 000 000 de personnes**

sont en situation de précarité  
menstruelle chaque mois

## QUELLES POLITIQUES PUBLIQUES ?

2015

Abaissement du  
taux de TVA de 20%  
à 5,5%

2020

Création d'un budget  
dédié à la précarité  
menstruelle (1 million  
d'euro en 2020,  
6 millions en 2021)

2022

Annnonce d'une  
stratégie nationale  
de lutte contre  
l'endométriose

2023

Publication d'un décret pour  
plus de transparence sur la  
composition des protections  
périodiques

## COMMENT AGIR ?

- **Organiser des collectes de protections pour les redistribuer**
- **Rendre accessible les protections** : si des distributeurs de protections périodiques ont été installés dans l'établissement scolaire, on peut communiquer sur leur installation et indiquer où ils se trouvent (toilettes, infirmerie, couloir, étage...)
- Si l'établissement ne dispose pas de distributeur de protections périodiques, on peut également **indiquer que les protections périodiques sont disponibles à l'infirmerie, dans le bureau de la CPE, dans la salle des professeur·es ; etc)**
- **Sensibiliser** tous les publics à ces enjeux. Voici quelques techniques d'animation en page suivante.



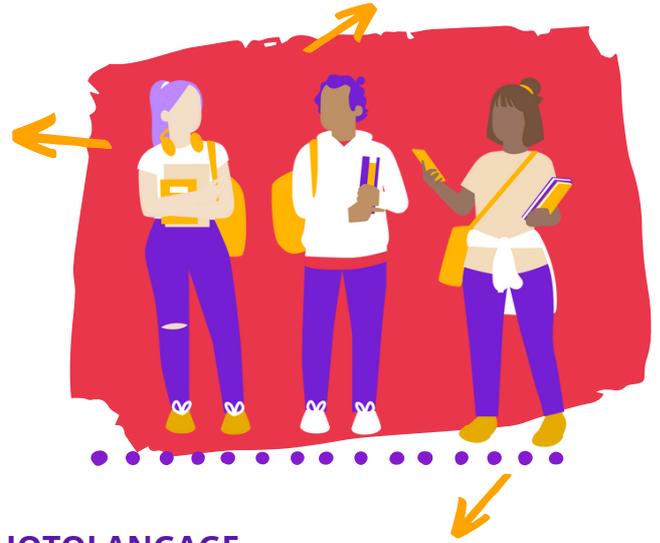
Le site de Règles Élémentaires



# POUR ABORDER LES REPRÉSENTATIONS ET LES TABOUS

## LE JEU DE LA LIGNE

Demandez aux participant·es de former une ligne et de se positionner pour chaque situation (si d'accord ou pas d'accord, faites les avancer ou reculer d'un pas/se mettre sur la gauche ou sur la droite par exemple). C'est l'occasion de discuter des perceptions de chacun·e et d'en débattre, il n'y a pas de mauvaise réponse mais on peut en profiter pour introduire certaines nuances ou certaines idées. On peut proposer aux personnes si elles veulent changer de place après la discussion. Exemple : "les règles, c'est une histoire de filles", "les règles, c'est juste un peu de sang", "les règles, c'est sale".



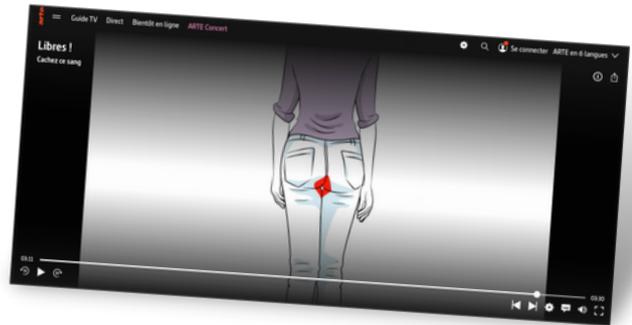
## PHOTOLANGAGE

Montrez des photos/images qui illustrent les règles et demandez à chaque personne de choisir l'image qui leur parle le plus et d'expliquer pourquoi. Cette activité permet de challenger les représentations que l'on peut avoir et de partager des témoignages, anecdotes ou expériences individuelles.



## APPUYEZ-VOUS SUR UNE VIDÉO

Par exemple, vous pouvez montrer la courte vidéo "Libres ! Cachez ce sang" sur Arte - D'après la BD Libres ! Manifeste pour s'affranchir des diktats sexuels de Ovidie et Diglee, qui interroge les représentations liées aux règles et les décortiquent.



# ABORDER LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Quel est le prix moyen d'un paquet de protections périodiques ?

Entre 2 à 8 €, prix moyen en Ile-de-France : 5 €

Combien de temps une personne menstruée a-t-elle ses règles au cours d'une vie ?

Environ 38 ans

Combien de protections une personne menstruée utilise-t-elle au cours de sa vie ?

Entre 10 000 à 15 000 protections par personne.

Quel est le budget dépensé au cours d'une vie par une personne menstruée ?

Environ 8 000 euros\*

\*(protections, anti-douleurs, vêtements tâchés), ce chiffre peut monter jusqu'à 20 000 euros pour les personnes souffrant de pathologies

# QUELQUES RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

## Bibliographie

### Ressources bibliographiques sur les règles

- Le grand mystère des règles, Jack Parker, Flammarion, 2017
- Les joies d'en bas, Nina Brochmann et Ellen Stokken Dahl, Actes Sud, 2018
- Sang tabou. Essai intime, social et culturel sur les règles, Camille Emmanuelle
- Ceci est mon sang. Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font, La Découverte, Elise Thiébaud, 2017.
- Ménopausée et libre !, Sophie Kune

### Ressources bibliographiques sur la puberté et les règles pour les adolescent·es

- Les règles, quelle aventure !, Elise Thiébaud, Mirion Malle
- #Adosexo, le guide d'éducation sexuelle de référence, Camille Aumont Carnel
- Ta vie sans filtre, Anna Toumazoff
- Le petit guide de la foufoune sexuelle, Julia Pietri
- L'année où je suis devenue ado, Nora Dasnes
- Naître fille, Alice Dussutour
- Tout nu ! Le dictionnaire bienveillant de la sexualité, Myriam Daguzan Bernier
- Cool girls, La puberté en mode confiance, Nina Brochmann et Ellen Stokken Dahl

### Ressources sur le corps, la vie affective et sexuelle

- Les petits illustrés de l'intimité, Mathilde Baudy et Tiphaine Beauregard
- Corps, amour et sexualité, Les 120 questions que vos enfants vont vous poser, Charline Vermont

### Sites internet

- Parlons sexualité
- Questions sexualité
- Endofrance.org
- Info-endometriose.fr
- Esp-opk.org
- fibrome-info-france.org

### Réseaux sociaux - comptes instagram

- @regleselementaires
- @spmtamere
- @kiffetoncycle
- @planningfamilial
- @charline.sagefemme
- @infoendometriose
- @superendogirl
- @associationendosup
- @association\_espok
- @asso\_sopk
- @fibromeinfofrance
- @fibrometamere

### Notre page ressource ➡

<https://www.regleselementaires.com/outils/>

