



**REGLES
ELEMENTAIRES**

|| DOULEURS
WC INADAPTÉS
HONTE MOQUERIES
ANGOISSE TACHES



**À L'ÉCOLE, NOUS AVONS LE
DEVOIR DE CHANGER LES
RÈGLES**

Une enquête Opinion Way pour Règles
Élémentaires - octobre 2023



**À l'école, on ne parle pas des règles.
Pourtant, ça impacte la scolarité de la moitié des élèves.**

L'école, lieu quotidien et familier, les voit grandir et les accompagne dans leur apprentissage du monde et de la société. Pourtant, elle se fait aussi le reflet des discriminations et inégalités hommes-femmes, notamment quand il s'agit des règles.

Chez Règles Élémentaires, nous menons des actions de sensibilisation aux règles à destination des jeunes. Lors de nos actions en primaire, au collège et au lycée, de nombreuses élèves nous disaient qu'elles n'osaient pas parler de leurs règles à l'école. Ni à leurs camarades, ni à leurs enseignants et enseignantes, ni au personnel médical de l'établissement.

Afin de mieux documenter et de mieux comprendre ce tabou persistant, ce silence, cette gêne, il nous a semblé nécessaire de mener une enquête. En avril 2023, avec Opinionway, nous avons donc lancé une grande enquête auprès de 1000 jeunes filles de 11 ans à 18 ans.

Méconnaissances, désinformation, précarité menstruelle, douleur, stress et humiliations affectent la santé physique et mentale des élèves, génèrent de l'absentéisme scolaire et freinent leur progression scolaire. Ces résultats, que nous partageons aujourd'hui avec vous, doivent nous alerter collectivement. L'éducation menstruelle doit devenir un droit.

Dès aujourd'hui, nous souhaitons donc nous engager et vous engager pour l'éducation menstruelle, et pour l'avenir de l'égalité.

LES RÈGLES, UNE QUESTION TROP PEU ABORDÉE À L'ÉCOLE

Aujourd'hui, le programme du cycle 3 établit que les élèves de 6ème doivent pouvoir : "caractériser les modifications morphologiques, comportementales et physiologiques de la puberté." Il n'est pas fait état ni de la durée de cet enseignement, ni de directives spécifiques au sujet des règles.

Seulement 15% des élèves bénéficient des 3 séances annuelles d'éducation à la vie affective et sexuelle prévues par la loi.

72% des filles ont leurs règles avant 13 ans

20% des filles ont leurs règles en primaire

Pour que plus personne ne se retrouve face à ses premières règles sans savoir de quoi il s'agit, il est donc nécessaire de penser une **éducation menstruelle** dès la primaire.





Si près des $\frac{3}{4}$ des jeunes filles interrogées déclarent avoir reçu des informations à l'école, seules 50% des moins de 13 ans en ont bénéficié.

Pourtant, les trois quart de celles qui ont pu en bénéficier sont unanimes : **avoir des informations sur les règles leur a permis de mieux comprendre leur corps, étape clé pour l'égalité, et accompagner l'entrée dans la puberté.**

80% des filles aimeraient avoir des séquences éducatives en mixité sur les règles

Afin de garantir un contenu juste, exhaustif et qualitatif, il est nécessaire qu'en plus des informations transmises à la maison ou entre ami-es, des programmes et ressources dédiés soient mis en place.

**Pour 8 filles
sur 10**

avoir ses règles à l'école
est un facteur de stress



1 fille sur 3

a déjà manqué l'école à
cause de ses règles
(C'est 1 fille de plus de 15
ans sur 2 qui a déjà
manqué l'école à cause de
ses règles)

1 fille sur 4

considère que cet
absentéisme a freiné sa
progression scolaire



SI ON PARLAIT PLUS DES RÈGLES À L'ÉCOLE, ON POURRAIT PRÉVENIR LES ANGOISSES ET TROUBLES DE SANTÉ LIÉS AUX RÈGLES

85% des filles affirment que ce sont les douleurs menstruelles qui les ont empêchées d'aller à l'école

1/2

considère que les informations reçues sur les règles ne l'ont pas aidée à mieux vivre ses période de règles

35%

des filles seulement ont accès à des protections gratuites dans leur établissement

L'impact physique, psychologique et social des règles est bien réel. Briser le tabou des règles et mettre en place des modules d'éducation menstruelle est le premier pas vers une libération de la parole, une meilleure connaissance de soi, et une réduction des inégalités.



"JE FAIS QUOI
SI J'OUBLIE
MON TAMPON ?"

"C'EST NORMAL
D'ÊTRE ÉNERVÉ·E
PENDANT SES RÈGLES ?"

L'ÉDUCATION MENSTRUELLE

Il est urgent de demander sa généralisation

"J'AI 15 ANS ET J'AI PAS MES
RÈGLES, C'EST GRAVE ?"

"EST-CE QUE
JE DOIS PLUS ME
LAVER QUAND
J'AI MES RÈGLES ?"

"C'EST QUOI
LES HORMONES ?"

L'éducation menstruelle doit devenir un droit, dès l'école primaire, pour tous les élèves.

L'éducation menstruelle est une pédagogie diffuse un socle de connaissances et d'informations suffisant pour :

1. bien vivre ses règles à tout âge et quel que soit son vécu
2. prévenir les risques de précarité menstruelle
3. prévenir les maladies liées aux règles (endométriose, adénomyose, SOPK)
4. mettre fin aux tabous et aux discriminations liés aux règles
5. favoriser l'égalité active

Elle peut être mise en place via des ateliers, des temps de sensibilisation dédiés, des ressources en libre accès, et des temps de formation des relais éducatifs au contact quotidien des jeunes.

Contacts :

<https://educationmenstruelle.regleselementaires.com>

laury@regleselementaires.com



rejoignez-nous pour faire
de l'éducation menstruelle
la nouvelle règle !