

# BESOIN D'INFOS SUR LA SANTÉ MENSTRUELLE ?



Tu veux en savoir plus sur un sujet lié aux règles ou plus largement à la santé menstruelle ? Voici quelques ressources utiles (elles ne sont pas exhaustives, mais peuvent t'aider dans tes recherches).



## SUR INSTAGRAM



**Sur les règles**  
[@regleselementaires](#)

**Sur la santé**  
[@\\_anna.roy\\_](#)  
[@charline.sagefemme](#)  
[@la.sage.femme](#)  
[@planningfamilial](#)

**Sur l'endométriose**  
[@endomind\\_fr](#)  
[@infoendometriose](#)  
[@sororifemme\\_endometriose](#)  
[@superendogirl](#)

**Sur le SOPK**  
[@asso\\_sopk](#)  
[@sopkeurope](#)

**Sur le fibrome**  
[@fibromeinfofrance](#)  
[@fibrometamere](#)

**Sur le Trouble Dysphorique Prémenstruel**  
[@tdpm.france](#)

**Sur les pathologies vulvaires**  
[@hellovulvae](#)

## SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE



[regleselementaires.com](https://regleselementaires.com)  
[parlonsregles.fr](https://parlonsregles.fr)  
[regla-app.fr](https://regla-app.fr)  
[ameli.fr](https://ameli.fr)  
[assotdpmfrance.fr](https://assotdpmfrance.fr)  
[cia-oiifrance.org](https://cia-oiifrance.org)  
[coeurdecagoles.com](https://coeurdecagoles.com)  
[commentonsaime.fr](https://commentonsaime.fr)  
[endofrance.org](https://endofrance.org)  
[fibrome-info-france.org](https://fibrome-info-france.org)  
[fransgenre.fr](https://fransgenre.fr)  
[graspolitique.fr](https://graspolitique.fr)  
[gynandco.wordpress.com](https://gynandco.wordpress.com)  
[info-endometriose.fr](https://info-endometriose.fr)  
[parlons-sexualites.fr](https://parlons-sexualites.fr)  
[planning-familial.org](https://planning-familial.org)  
[premieresfois.fr](https://premieresfois.fr)  
[santebd.org](https://santebd.org)  
[vulvae.io](https://vulvae.io)





## LIRE

**Enquête Les Français-es et la précarité menstruelle,**

[regleselementaires.com/outils](https://regleselementaires.com/outils), 2021

**Enquête Les Règles à l'école, étude nationale auprès**

**des filles âgées de 11 à 18 ans,** [regleselementaires.com/outils](https://regleselementaires.com/outils), 2023

**#Adosexo,** Camille Aumont-Carnel, Albin Michel Jeunesse, 2022

**Briser le tabou des règles,** Aline Bœuf, éditions 41, 2023

**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, éd. La Musardine, 2017

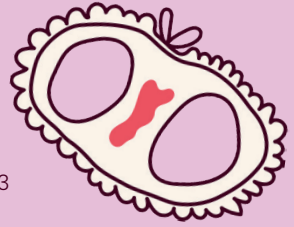
**Ménopausée et libre !,** Sophie Kune, éd. Marabout, 2021

**Le grand mystère des règles,** Jack Parker, Flammarion, 2017

**Ceci est mon sang. Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font,**

Élise Thiébaut, La Découverte, 2017

**Les règles, quelle aventure !,** Élise Thiébaut, Mirion Malle, éd. La Ville Brûle, 2017



## REGARDER

**28 jours,** Angèle Marrey, 2018

**Libres "Cachez ce sang",** Ovidie & Sophie-Marie Larrouy

**Period. End of sentence,** Rakya Zehtabchi, Oscar du meilleur court-métrage documentaire, 2019

**This Is Endometriosis,** Georgie Wileman and Matt Houghton,

BAFTA du Meilleur Court Métrage Britannique, 2024

**Endométriose, vers de nouvelles thérapies,** Arte, 2025



## ÉCOUTER

**Podcast Changer les règles**

**qui explore au fil des épisodes le sujet des règles**

(disponible sur toutes les plateformes d'écoute audio)

**Podcast Les menstruations, celles dont on ne doit pas**

**prononcer le nom,** Courrier International

**Podcast Rouge comme les règles,** France Culture



Règles élémentaires - 9 RUE DE VAUGIRARD, 75006 PARIS - 83962871600038  
Ne pas jeter sur la voie publique



**RÈGLES**  
**ÉLÉMENTAIRES**

Pour nous contacter

[contact@regleselementaires.com](mailto:contact@regleselementaires.com)

[www.regleselementaires.com](https://www.regleselementaires.com)

