

Se battre

sang

relâche



Rapport d'activité 2021

 **REGLES
ELEMENTAIRES**

Sommaire

 Édito	3
 Une année de tous les records	5
D'où viennent les dons ?	6
Les collectes citoyennes, et le rôle primordial des antennes régionales	9
L'outil numérique au service de la collecte	13
 Des collectivités engagées à nos côtés	15
L'exemple de Lyon	15
L'exemple de Strasbourg	16
L'exemple de Montreuil	16
 Agir concrètement contre la précarité menstruelle	17
Par la redistribution	17
Par nos ateliers	19
 Parler à toutes les générations	23
Les ateliers, moments de sensibilisation privilégiés	23
Les collectes comme premier palier de sensibilisation	25
Les réseaux sociaux, outils de sensibilisation	25
 Changer les mentalités, et les lois !	27
Parler à un large public	27
Interpeller pour rendre visible	31
Donner des chiffres	33
 Se structurer pour démultiplier notre impact	35
La professionnalisation de l'équipe nationale	35
Le développement du réseau	38
L'accompagnement et le label <i>La France s'engage</i> pour pérenniser notre croissance	39
 Des partenaires toujours plus nombreux pour changer les règles !	41

Édito



NADÈGE MOREAU,
PRÉSIDENTE DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

Les deux dernières années ont été marquées par une pandémie mondiale qui a renforcé les inégalités, révélé les fragilités et amorcé de nouvelles priorités. L'année 2021 a confirmé le besoin pour l'association Règles Élémentaires d'intervenir partout où la précarité menstruelle s'ajoute à des situations de honte, d'isolement, de basculement.

Face aux non-dits, nous ne le répéterons jamais assez : il est impossible de bien vivre dans une société inégalitaire. Précisément, lorsqu'il s'agit d'être confronté-es au fléau de la précarité menstruelle, il n'est pas possible de vivre en bonne santé.

En cohérence avec l'engagement mené depuis la création de l'association en 2015, Règles Élémentaires a mobilisé tout au long de l'année 2021 sa plateforme citoyenne pour collecter davantage. Ainsi nous avons renforcé nos capacités à répondre à l'urgence et à déployer des actions d'envergure nationale en nous associant à de grandes fondations, marques ou enseignes.

Cela n'aurait pas été possible sans la consolidation de notre modèle associatif vers un développement à la fois soutenable et surtout toujours plus professionnel. Pour tenir notre rôle de première association de lutte contre la précarité menstruelle, nous avons réuni autour du projet porté par Règles Élémentaires des personnalités résolument déterminées. Cette belle équipe constituée s'est concentrée sur des enjeux clés :

1. COLLECTER

2. SENSIBILISER

3. ESSAIMER

4. COMMUNIQUER

Nous abordons l'année 2022 confiant-es dans l'impact des actions que nous engageons. Portée notamment par le soutien de la Fondation La France s'engage, l'enjeu de l'association demeure celui de consolider l'élan de cette année 2021. Pour cela, nous nous appuyerons sur nos résultats. Nous renforcerons notre influence pour que le sujet de la précarité menstruelle et du tabou des règles reste bien vivace dans les esprits. Nous dirons qu'il n'y a pas de fatalité face à la précarité menstruelle.

Il y a encore des actions à mener et il y a vous, vous qui soutenez Règles Élémentaires. Soyez-en ici remercié-es.

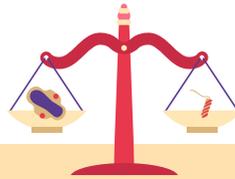


2015 - 2016

Faire émerger le sujet
Organiser des collectes

2016 - 2017

Mettre en lumière la précarité
menstruelle dans la sphère publique
S'implanter au niveau local



2018 - 2019

Adresser la précarité menstruelle
Changer les lois



2020 - 2021

Répondre à la crise
Développer la sensibilisation



2022

Être l'association
de référence
sur les règles

UNE ANNÉE DE TOUS LES RECORDS

2021 était une année marquée par des crises et de nombreux défis ! Chez Règles Élémentaires, elle restera une année record grâce à toutes les personnes qui se sont mobilisées à nos côtés. En effet, sur la seule année 2021, nous avons réussi à collecter plus de 6 millions de produits, soit plus en une année que sur l'ensemble des années précédentes : une croissance donc exponentielle qui révèle tant les besoins, que notre capacité à répondre aux défis de collecte et de redistribution.

Comment l'expliquer ?

Ces dernières années, la précarité menstruelle a bénéficié d'une mise en lumière non négligeable. Nous avons notamment pu nous en rendre compte grâce à notre Baromètre exclusif avec Opinion Way : 70 % des personnes sondées connaissent le terme mais 53 % ne savent pas encore exactement ce que c'est. Un premier pas qui permet à des personnes de se saisir du sujet mais la route reste longue.



D'OÙ VIENNENT LES DONS ? 🤔

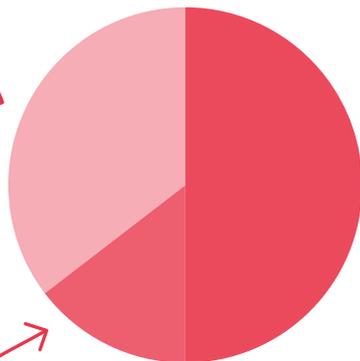
Le poids incontestable des collectes nationales

Les collectes nationales permettent d'articuler en simultané plusieurs collectes sur l'ensemble du territoire et de rendre ainsi la cause visible aux yeux du plus grand nombre ! Aujourd'hui, bien qu'elles soient peu nombreuses, elles permettent de collecter massivement sur une courte période.

Partenaires fabricants
35,6 %

Collectes nationales
50,2 %

Collectes locales
14,2 %



ZOOM SUR LES COLLECTES NATIONALES

En 2021, 2 collectes nationales ont permis de collecter plus de 50 % du nombre total de protections collectées sur l'année.

10 & 11 décembre 2021

« #Règlesdesurvie »

Monoprix x Fondation des Femmes x
Règles Élémentaires

62 MAGASINS 

600 000 PRODUITS COLLECTÉS 

28 mai 2021

« Tous mobilisés contre la précarité
menstruelle ! »

Leclerc x Banques alimentaires x
Règles Élémentaires

385 MAGASINS 

2.5M PRODUITS COLLECTÉS 



DONS DES FABRICANTS

Grâce à la générosité des marques, c'est aussi des milliers de produits qui nous sont directement donnés sans passer par la case collecte.

Ces dons précieux nous permettent d'avoir un stock de protections pour les redistribuer aux personnes qui en ont besoin, mais aussi de compléter ce stock avec des dons de protections toujours plus respectueuses de l'environnement. Alors merci à ces marques, parfois très jeunes, qui s'engagent à nos côtés.



DÉTAILS DES DONS

Always (P&G)
1,8 M
serviettes

Fempo
2883
culottes

Pantys
50 culottes
menstruelle

Repeat Undies
100 culottes

Dans ma culotte
1009 serviettes
lavables

Gina
161 865 protections
jetables et **100 kits**
premières règles

Petites Culottées
5 culottes
menstruelles

Smoon
266 culottes
menstruelles

Ecolilypads
100 serviettes
lavables

Iprad (Saforelle)
29 cups, 23 culottes &
5358 protections jetables

PliM
100 culottes
menstruelles

Tadam' (Natuopéra)
200 136 serviettes

LES COLLECTES CITOYENNES ET LE RÔLE PRIMORDIAL DES ANTENNES RÉGIONALES 🇫🇷

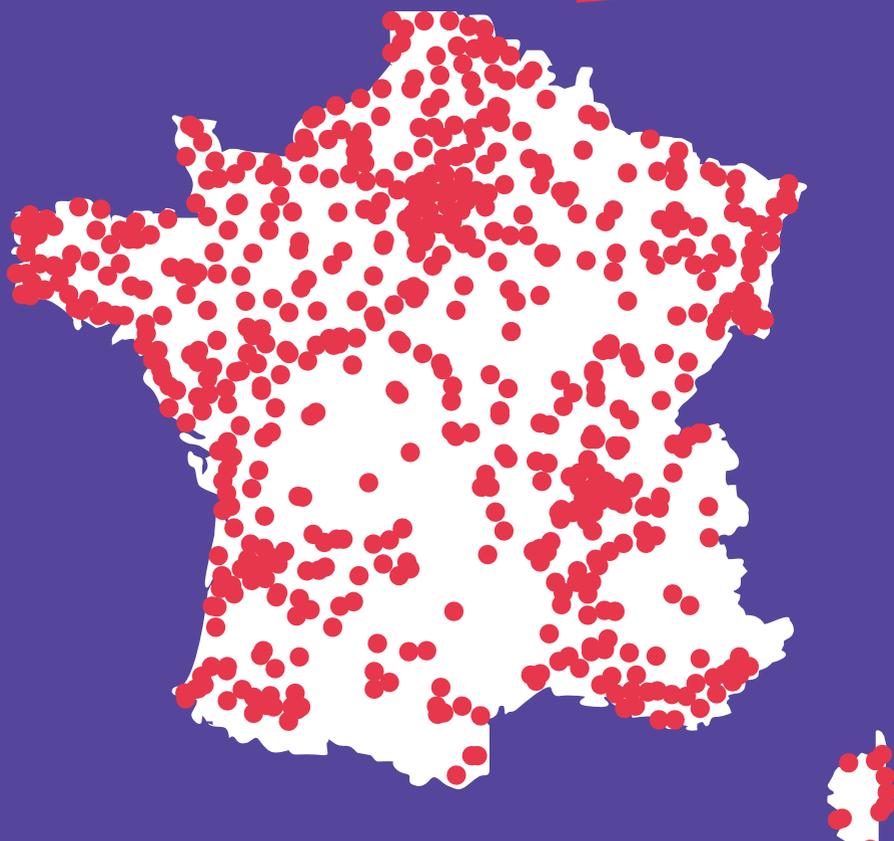
La mobilisation citoyenne est toujours présente et ne faiblit pas : depuis 2015, année de création de l'association, près de 1500 personnes ont déjà organisé une collecte avec Règles Élémentaires.

Ces chiffres sont notamment rendus possibles grâce à nos antennes régionales. En effet, pour être au plus près des besoins des associations de terrain et déployer largement nos actions, Règles Élémentaires s'ancre dans les territoires grâce au développement d'antennes régionales. Cet ancrage territorial permet de créer des partenariats durables avec les institutions locales pour lutter contre la précarité menstruelle.



CARTE DE FRANCE DES COLLECTES*

**SOIT
2691 COLLECTES
ORGANISÉES
DEPUIS 2017 !**



● : **EMPLACEMENTS DES COLLECTES**

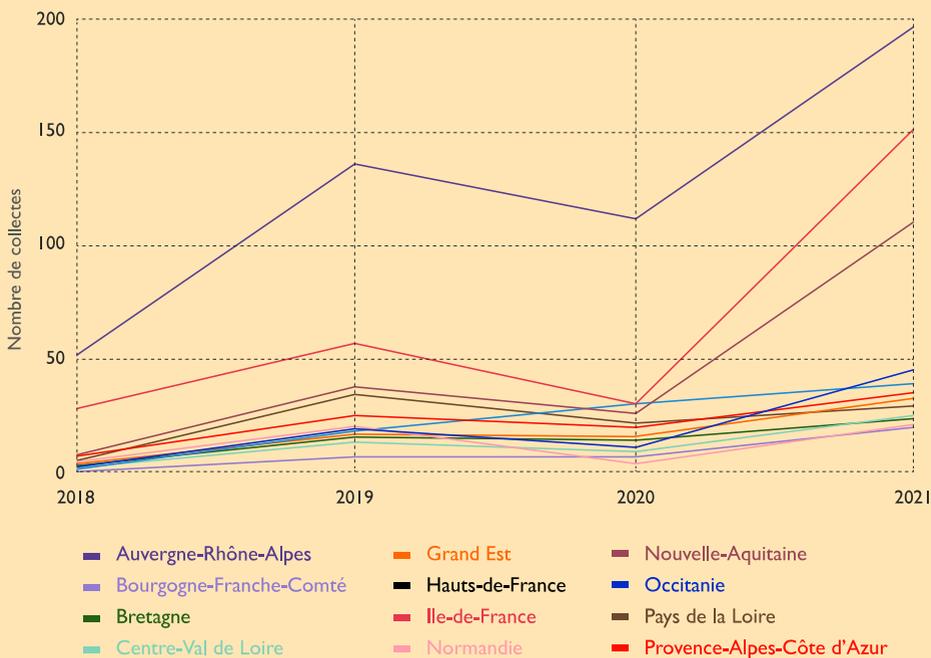
* COLLECTES DEPUIS 2017 (DATE DE CRÉATION DE LA PLATEFORME COLLECTE)

73 | 🙄

COLLECTES ORGANISÉES PARTOUT SUR LE TERRITOIRE EN 2021.*

* hors collectes nationales avec Monoprix et Leclerc

ÉVOLUTION DU NOMBRE DE COLLECTES PONCTUELLES CRÉÉES PAR RÉGION





PAROLES DE BÉNÉVOLE

HENRI PAIS,
COORDINATEUR DE LA RÉGION
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



J'ai rejoint l'antenne lyonnaise en 2017. Un samedi alors que j'avais la radio en fond sonore, il y a eu une interview de Tara. Curieux j'ai prêté un peu plus l'oreille et j'ai découvert cette précarité jusque-là pour moi inconnue. Ce qui m'a immédiatement marqué, c'est que pour les femmes en situation de précarité, ne pas avoir accès à des protections périodiques ajoute une indignité à des situations déjà extrêmement difficiles. J'ai rapidement décidé de m'engager et dès le lendemain j'envoyais un e-mail à l'adresse « *contact* » en proposant mon aide.

Pas à pas (au rythme du bénévolat) nous avons développé et consolidé avec différentes personnes au fil du temps, les actions de Règles Élémentaires : d'abord sur la ville puis sur le département, et maintenant sur la Région.

En 2021, Règles Élémentaires en Auvergne Rhône-Alpes, ce sont 250 000 dons redistribués auprès de plus de 25 associations couvrant un maximum de situations de précarité (associations étudiantes, centres d'hébergement et d'accueil, foyer de jeunes travailleuses, structures de distribution avec ou sans conditions de ressources, accompagnement des travailleuses du sexe, etc). En 2021, l'antenne régionale de Règles Élémentaires a franchi une nouvelle phase de son développement avec l'arrivée de Maria et Katia, nouvelles bénévoles.

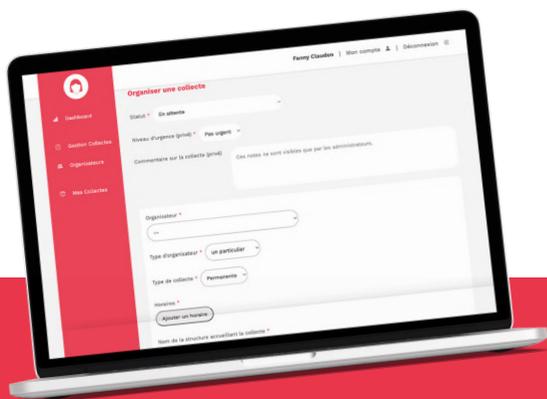
En avant pour 2022

Nous avons de grandes ambitions pour l'année à venir et les collectes resteront l'outil numéro 1 de sensibilisation. Elles nous permettent à la fois de briser le tabou des règles et de nouer des partenariats de qualité. Nous nous fixons pour objectif d'aider les personnes en situation de précarité à vivre 1 500 000 cycles de règles dignement, et vous pouvez nous aider à y arriver en organisant toujours plus de collectes à nos côtés !



L'OUTIL NUMÉRIQUE AU SERVICE DE LA COLLECTE

Règles Élémentaires accorde depuis toujours une attention particulière à tous les outils qui peuvent améliorer son fonctionnement. Notre site internet, véritable plateforme de mobilisation citoyenne, a évolué grâce à une refonte complète en 2021, et a intégré une plateforme collecte qui révolutionne l'engagement bénévole et autonomise les collectes. Le but est que chaque personne puisse être autonome lorsqu'elle souhaite organiser une collecte. Sur la plateforme, elle trouve un guide, étape par étape de l'organisation d'une collecte.

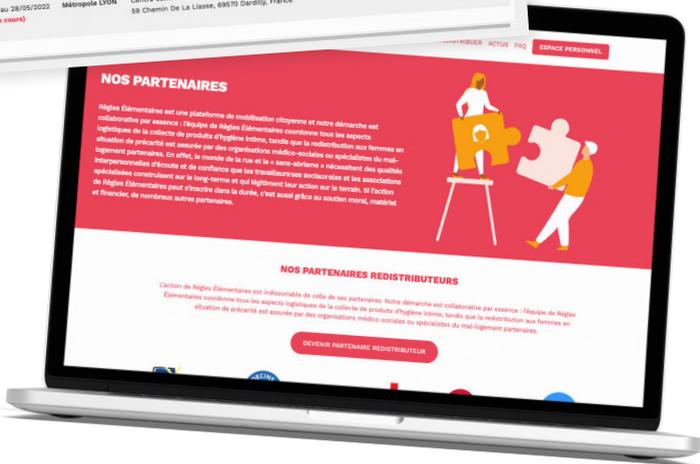




2021 marque un tournant technologique pour Règles Élémentaires avec une internalisation des fonctions techniques qui nous permet une plus grande agilité. La plateforme collecte a ainsi pu être retravaillée avec une refonte visuelle et ergonomique. Une réflexion a été engagée sur un matching semi-automatique entre les points de

collectes et nos partenaires redistributeurs nous permettant de gagner un temps considérable. Le site vitrine a aussi évolué pour intégrer et valoriser nos partenaires à travers les « *histoires de partenariat* ».

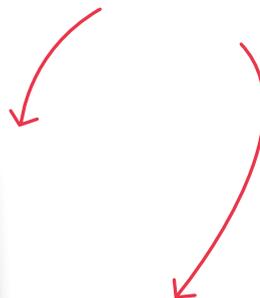
En attente (5)	Validé	Inventorié	Phase de redistribution	Redistribué	Refusé	Autre	Commentaire	Statut	Actions
Ajouté le	Date	Organisateur	Lieu						
20/04/2022		Avtrid BIGOT	CDC Habitat - Dir ALISA 5 Place Camille Georges, 69002 Lyon, France					En attente	Modifier Documents
12/04/2022	02/05/2022 au 04/05/2022 (Collecte à venir)	Fanny BONNAUD	Lyèze du Parc 1 Boulevard Anatole France, 69006 Lyon, France					En attente	Modifier Documents
04/04/2022	02/05/2022 au 31/07/2022 (Collecte à venir)	Alexandra BABEL	Mairie de Condrieu 8 Rue De La Marie, 69420 Condrieu, France					En attente	Modifier Documents
04/04/2022	02/05/2022 au 31/07/2022 (Collecte à venir)	Alexandra BABEL	Mairie de Condrieu 8 Rue De La Marie, 69420 Condrieu, France					En attente	Modifier Documents
28/03/2022	01/04/2022 au 28/05/2022 (Collecte en cours)	Métropole LYON	Centre culturel de Daquiou - Dardilly 59 Chemin De La Liasse, 69670 Dardilly, France					En attente de révision	Modifier Documents



DES COLLECTIVITÉS ENGAGÉES À NOS CÔTÉS 🤝

L'EXEMPLE DE LYON 👍

La métropole de Lyon est engagée à nos côtés depuis 2016. C'est l'une des premières collectivités à s'être associée à l'engagement porté par Règles Élémentaires. Un engagement qui s'est traduit très tôt par l'achat de boîtes à dons mises à disposition dans toutes les mairies d'arrondissements qui le souhaitaient. À ce jour, il y a 10 boîtes à dons, réparties dans les 9 mairies d'arrondissements, et la mairie centrale. Au total, plus de 40 000 dons ont pu être collectés via ces boîtes à dons !



L'EXEMPLE DE STRASBOURG 👍

Cette année encore, le Marché de Noël de la Ville de Strasbourg a accueilli une boîte à dons Règles Élémentaires. Pour la troisième année consécutive, cet événement très grand public fait de la place à des sujets comme la précarité menstruelle alors même que la municipalité s'est engagée à rembourser les femmes qui en font la demande pour toute protection réutilisable achetée. Fort de ses 2 millions de visiteurs, c'est tout autant de personnes qui ont pu entendre parler de précarité menstruelle.



L'EXEMPLE DE MONTREUIL 👍

À l'occasion du 28 mai 2021, la ville de Montreuil s'est mobilisée à nos côtés en devenant, en mars 2021, la première ville d'Île-de-France à installer dans l'espace public des distributeurs de protections périodiques dans des lieux clés de la ville. Pour compléter ce dispositif, le CCAS, en collaboration avec les services de la Ville, a aussi implanté une dizaine de boîtes à dons Règles Élémentaires dans les établissements municipaux afin que les collectes de protections périodiques soient également destinées aux associations montreuilloises intervenant au plus près des femmes en situation de précarité. Enfin, la ville s'est engagée dans un travail de fond pour mieux accompagner les personnes concernées, notamment les jeunes, en faisant appel à Règles Élémentaires pour former les agentes de la ville au sujet du tabou des règles et à la santé menstruelle.



AGIR CONCRÈTEMENT CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE 🙋

PAR LA REDISTRIBUTION 📦

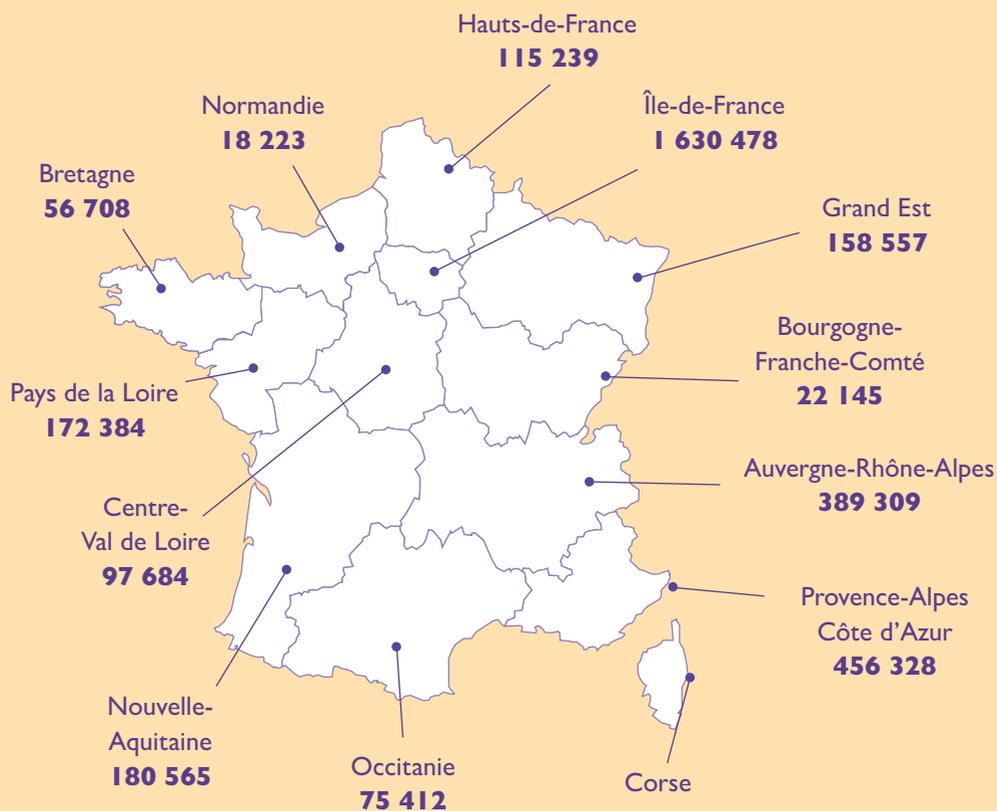
Incontournables outils de sensibilisation, les collectes citoyennes ou partenariales n'ont de sens que si elles remplissent pleinement leur rôle : garantir l'accès à des protections à toutes les personnes souffrant de précarité menstruelle. Cependant, depuis sa création, Règles Élémentaires a fait le choix de ne pas être un point de contact supplémentaire pour les personnes en situation de précarité. Cela se traduit par un processus très étudié et optimisé de la collecte à la redistribution des dons.

La redistribution en 6 étapes





LE NOMBRE DE PROTECTIONS REDISTRIBUÉES EN RÉGION



PAR NOS

ATELIERS 

L'année 2021 a vu un très fort développement de nos ateliers à destination des personnes bénéficiaires. Ce projet, qui devait être lancé en 2020, a pris du retard en raison des mesures de distanciation physique imposées par la crise sanitaire.

Si nous ne sommes pas au contact du public bénéficiaire par la redistribution directe, il est tout de même essentiel de pouvoir mettre en place des temps privilégiés de parole et d'échange autour des règles et de l'hygiène menstruelle afin de diffuser les bonnes pratiques et les informations qui manquent encore cruellement aujourd'hui. Parce que nous sommes persuadé-es que donner constitue une étape primordiale mais qu'informer permet d'avoir les clés pour aller plus loin.

500 STRUCTURES ET ASSOCIATIONS ONT BÉNÉFICIÉ DE NOS DONS 

286 000 FEMMES BÉNÉFICIAIRES ONT PU VIVRE LEURS RÈGLES DIGNEMENT 



**16 ATELIERS
POUR LES
PROFESSIONNEL·LES /
ENCADRANT·ES**



**27 ATELIERS
POUR
LES FEMMES
BÉNÉFICIAIRES**



**2 ATELIERS
POUR DES ÉTUDIANTES
SAGE-FEMMES***



**331
PARTICIPANT·ES**

* qui nous accompagnent bénévolement pour l'animation d'ateliers et pour des bénévoles de l'équipe de Règles Élémentaires

Nos ateliers s'adressent à des personnes hébergées dans des structures médico-sociales ou soutenues par des associations de lutte contre la précarité et le mal-logement, se trouvant dans des centres pénitentiaires ou toute autre situation de vulnérabilité/marginalisation. Les personnes sont en âge d'avoir leurs règles, francophones et allophones, et ont un accès régulier à un point d'eau.

Les ateliers se déclinent en deux temps et durent entre 1h30 et 2h :

- C** d'abord, un temps de formation est proposé au personnel professionnel de tous niveaux qui sont amenés à être en contact direct avec les bénéficiaires,
- C** le deuxième est un temps de sensibilisation auprès des personnes bénéficiaires





PAROLES D'ASSO' PARTENAIRES

LA CROIX ROUGE FRANÇAISE



Dans le cadre d'une convention signée avec la DGCS, la Filière Lutte Contre les Exclusions de la Croix-Rouge française propose à l'ensemble de ses établissements de participer aux ateliers de sensibilisation animés par Règles Élémentaires.

Tou.te.s les participant.e.s, équipes comme personnes accueillies, approfondissent leurs connaissances à travers l'atelier, et les femmes accompagnées sont souvent intriguées et intéressées par les protections réutilisables.

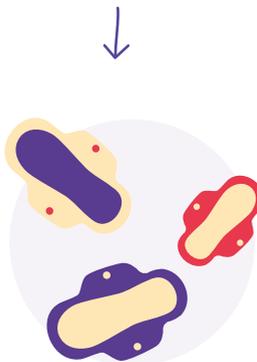
Véritables temps de convivialité et d'échanges, les ateliers permettent au-delà de leur visée informative de renforcer les liens entre les équipes et les personnes accompagnées, ouvrant parfois la discussion sur des sujets très intimes tels que les mutilations sexuelles féminines.

Céliandre Kaminski, Chargée d'études santé précarité, Filière Lutte contre les Exclusion, Direction des métiers et des opérations (DMO)

Lors de ces ateliers nous distribuons des protections réutilisables pour proposer une alternative économique, plus écologique et durable. Ces kits se composent :



Soit de 2 culottes menstruelles



Soit de 3 serviettes lavables



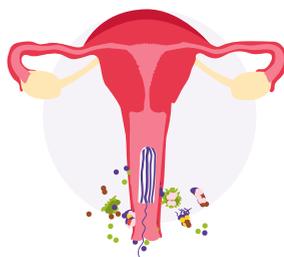
Soit de 1 cup + 1 serviette lavable

LUTTER CONCRÈTEMENT CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE



Informer et former les équipes professionnelles qui encadrent, entourent et soutiennent les bénéficiaires

Leur fournir les bases pour qu'elles aient une meilleure compréhension des problématiques pour faire le lien dans la durée (informations à propos de la physiologie des règles, des situations qui indiqueraient potentiellement des risques de santé et des protections disponibles)



Autonomiser les femmes dans la gestion de leurs cycles menstruels, leur fournir les outils et informations pour avoir une meilleure santé, mettre fin à la dépendance aux dons, encourager l'utilisation des protections réutilisables



PARLER À TOUTES LES GÉNÉRATIONS

Au-delà de la lutte contre la précarité menstruelle, Règles Élémentaires a à cœur de briser le tabou des règles.

Mais comment faire ? Nous le savons, la route est longue et il faut procéder étape par étape. Aujourd'hui, les jeunes subissent directement les discriminations liées aux règles et, de fait la précarité menstruelle. 33 % des étudiant-es estiment avoir besoin d'aide pour s'acheter des protections (*enquête La Fage x RÉ 2021*). C'est pour cela que le jeune public nous apparaît comme une cible essentielle à sensibiliser.

Les former constitue un enjeu majeur, car ce sont eux qui peuvent réduire les inégalités encore trop présentes aujourd'hui. Notre constat est qu'aujourd'hui le manque d'information persiste. Notre première volonté est donc de donner accès aux protections qui pèsent beaucoup trop dans le budget des étudiant-es. Nous voulons aussi les accompagner, mettre à disposition l'information mais aussi créer des espaces de paroles pour toutes leurs interrogations, questions, et besoins.

LES ATELIERS, MOMENTS DE SENSIBILISATION PRIVILÉGIÉS

Véritables moments privilégiés d'échanges, les ateliers en milieu scolaire nous permettent d'aller à la rencontre des jeunes. Ce sont des moments de prises de conscience, notamment de l'impact de la précarité menstruelle sur l'absentéisme scolaire.

Très concrètement, les ateliers scolaires ont pour objectifs de sensibiliser les élèves de la 6^{ème} à la terminale aux tabous des règles, à la précarité menstruelle mais aussi à l'hygiène menstruelle afin de prévenir les mésusages des protections périodiques.

Les ateliers sont des temps de prévention et de discussion. En effet, de nombreux préjugés autour des menstruations et une méconnaissance du phénomène ont pour conséquence une invisibilité des enjeux de santé publique et économiques, ce qui participe à l'exclusion d'une partie des personnes en âge d'avoir leurs règles.

Les ateliers en 3 enjeux :

- ☑ sensibiliser les jeunes personnes à la précarité menstruelle
- ☑ donner les outils pour appréhender les règles
- ☑ comprendre et interroger les tabous qui y sont liés

En septembre, nous avons pu développer notre offre et notre présence avec des premiers résultats encourageants.

Est-ce que les
tampons ça fait mal
??

Est-ce que c'est normal
de ne pas avoir encore
eu ses premières
règles alors que tout le
monde autour de moi
les a déjà ?

Est-ce qu'une femme peut
"donner" ses règles à un
homme ?

Est-ce que c'est
obligatoire de se laver la
vulve ?



PRÈS DE 516
JEUNES TOUCHÉ·ES
grâce à nos ateliers menés
auprès de classes de 6^{ème},
5^{ème}, 4^{ème}, et seconde.

En route pour 2022

Le volet sensibilisation représente un enjeu de fait pour l'association. Les ateliers restent aujourd'hui des moyens privilégiés d'intervention et nous avons à cœur de pouvoir couvrir le territoire pour pouvoir répondre à des demandes de plus en plus nombreuses, et de déployer ces ateliers partout où ils sont nécessaires. Nous espérons pouvoir recruter d'autres personnes et former des relais pour poursuivre nos actions.

LES COLLECTES COMME PREMIÈRE PORTE D'ENTRÉE

La collecte reste aujourd'hui l'outil numéro 1 de sensibilisation à la précarité menstruelle. Elle est très simple à mettre en place et il est aussi très simple d'engager les personnes à participer.

Lors du mois de mars 2021, en lien avec la Mairie du 20^{ème} arrondissement et la *Fabrique de la Solidarité*, nous avons lancé un défi à 6 collèges : collecter un maximum de protections périodiques ! L'opération a été une réelle réussite, et au-delà de permettre à des personnes de bénéficier de dons, elle invite les collégien·nes à réfléchir sur la précarité menstruelle et, plus largement, sur les règles. Cela permet de susciter des questions, des réflexions qui n'auraient jamais vu le jour sans cette collecte. C'est aussi un formidable moyen de mobiliser les jeunes

qui se sentent alors acteur·trices de l'opération, et qui ont à cœur de la mener à bien. Ainsi ils étaient par exemple invités à se rendre dans les classes pour annoncer la collecte et ainsi s'emparer véritablement de l'opération.

Le résultat ?

Près de 12 000 produits collectés entre le 8 et 20 mars.

LES RÉSEAUX SOCIAUX, OUTILS DE SENSIBILISATION

Les réseaux sociaux sont des médias privilégiés pour, certes, parler au plus grand nombre, mais surtout aux jeunes utilisateur·ices majoritaires de ces plateformes. Aujourd'hui Règles Élémentaires est présente sur Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn et TikTok.

Les formats que nous avons développés dans l'année nous permettent de trouver un équilibre constant entre donner de l'information sur les règles et parler du sujet sous l'angle pop culture et de manière universelle. Les formats plus légers permettent de s'identifier facilement à ce qui est raconté et ainsi créer du lien et l'envie de repartager.

EN TOUT, PLUS DE 46 000 PERSONNES NOUS SUIVENT SUR TOUS NOS RÉSEAUX SOCIAUX (INSTAGRAM, FACEBOOK, LINKEDIN, TWITTER, TIKTOK)



Nous avons aussi développé des nouveaux formats vidéos sous formes d'interviews ainsi que des lives sur des thématiques qui nous permettent d'entretenir ce lien privilégié avec nos abonné-es. Les "lives" nous permettent aussi de nouer des relations avec des personnes très différentes et pourtant toutes touchées d'une manière ou d'une autre par le sujet des règles.

2021 marque aussi l'arrivée de Règles Élémentaires sur un nouveau réseau social, Tiktok, où 41% des utilisatrices sont âgées de 16 à 24 ans. Toujours à l'affût des nouveautés, nous n'avons pas hésité à nous lancer avec pour objectif d'amener un sujet peu évoqué sur la plateforme où la concentration d'un jeune public est énorme ! Respectant une ligne éditoriale que nous déployons sur d'autres médias, nous avons opté pour un mix de messages éducatifs/informatifs. La légèreté qu'apporte le format vidéo de Tiktok nous garantit une diffusion optimisée auprès de notre cible.



En l'espace de quelques mois, nous avons réussi à rassembler une communauté de plus de 6000 personnes. Certaines vidéos ont dépassé les 500.000 vues. Le sujet des règles était peu présent. Si bien que l'arrivée de Règles Élémentaires sur la plateforme a permis de créer un vrai espace conversationnel. À chaque contenu diffusé, des commentaires de plus en plus nombreux nous parviennent.

CHANGER LES MENTALITÉS, ET LES LOIS ! 🧑

PARLER À UN LARGE PUBLIC 📣

Ces dernières années, la crise sanitaire a mis un coup d'arrêt à de nombreux secteurs et celui de l'événementiel a été durablement affecté. Fin 2021, nous avons néanmoins pu reprendre nos événements.

C'est en août 2021 que les désormais célèbres Apéros Mens(tr)uels ont pu enfin reprendre, avec la volonté de rattraper tout le temps perdu ! Une reprise en douceur, pour célébrer la rentrée, les nouveaux projets pour Règles Élémentaires et aussi présenter une partie de la nouvelle équipe.

En octobre, le premier Apéro Mens(tr)uel en collaboration avec une marque a pu être organisé. Grâce à la marque *Etam*, nous avons pu toucher un nouveau public qui ne nous connaissait pas et sensibiliser aux règles grâce à un talk inédit entre Règles Élémentaires et Camille Aumont-Carnel (@jemenbatsleclito) - 708 000 abonnés, créatrice de contenus.



Zoom sur... L'Apéro Mens(tr)uel !

Événements incontournables de Règles Élémentaires, les apéros menstruels sont des moments festifs que nous organisons pour parler des règles dans un contexte plus décontracté. Le but est de réussir à toucher une nouvelle audience et de la sensibiliser sur nos thématiques. Pour leur donner plus de sens, nous les avons fait évoluer pour que chaque Apéro puisse être thématique et aborder des problématiques différentes avec des invité-es adapté-es. Afin de mener à bien cet objectif, il est essentiel de pouvoir les exporter dans divers lieux porteurs, qui touchent des publics différents. Qui a dit qu'on ne pouvait pas parler de règles en soirée ?



En décembre nous clôturons l'année avec un *Apéro Mens(tr)uel* au *Pavillon des Canaux*, tiers-lieu dans le 19^{ème} arrondissement de Paris qui nous soutient déjà avec la présence d'une boîte à dons. La thématique, "**Les réseaux sociaux peuvent-ils être des outils de sensibilisation ?**" nous a permis d'inviter deux créatrices de contenu, Julie Bulier (@lafillequiadestaches - 47 400 abonné-es) ainsi que Marie Cayrel (@marie_cay - 25 700 abonné-es). Ces dernières ont pu relayer l'événement à leurs communautés respectives et ainsi faire se déplacer des personnes qui ne nous connaissaient pas et qui ont pu être sensibilisées à notre cause.



Zoom sur 2022...

Nous souhaitons exporter nos formats d'événements en régions, là où les équipes des antennes Règles Élémentaires œuvrent chaque jour pour rendre visible nos combats. De plus, de nouveaux formats sont à trouver, explorer et tester, comme le lancement en février 2022 de la première édition du Goûter Mens(tr)uel à la *Cité Fertile* qui s'adresse à une cible familiale, parents et enfants. Adresser des nouvelles cibles, investir des lieux porteurs, s'associer avec d'autres acteurs et actrices sur le territoire, c'est l'une de nos missions pour 2022.



DEPUIS SEPTEMBRE 2021 :

**340 PERSONNES
SE SONT INSCRITES
À NOS APÉROS
MENS(TR)UELS 🥳**

(sans compter le flux naturel des curieux·ses
présent·es dans ces lieux ouverts à tous·tes !)

3 LIEUX INVESTIS 🚩🚩🚩

770 000 🧑🏻 🧑🏻 🧑🏻 🧑🏻 🧑🏻 🧑🏻 🧑🏻

**PERSONNES À TRAVERS
LES COMMUNAUTÉS
DES CRÉATRICES DE
CONTENUS INVITÉES,
ET QUI ONT RELAYÉ
L'ÉVÉNEMENT**

INTERPELLER POUR RENDRE VISIBLE ✨

Grâce à des temps forts qui rythment l'année, nous avons pu déployer des actions de communication fortes pour interpeller avec une volonté affirmée de changer les lois.

L'exemple du 28 mai 2021

À l'occasion de la journée internationale de l'hygiène menstruelle, nous avons bénéficié d'une visibilité importante, à la hauteur des efforts fournis par les équipes.

Nous avons publié dans le journal *Le Monde*, une tribune co-écrite avec Elisabeth Moreno, ministre déléguée auprès du Premier ministre chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes, de la Diversité et de l'Égalité des chances, pour interpeller sur le sujet de la précarité menstruelle, véritable fléau, et sur les conséquences directes pour les personnes qui en souffrent. Grâce à cette tribune, nous avons pu interpeller les pouvoirs publics sur l'impact de la précarité menstruelle dans la vie de milliers de femmes et sur l'urgence d'apporter des solutions concrètes. De plus, nous avons pu remettre à Elisabeth

Moreno notre précédent rapport d'activité au début de l'année, symbole de tout le travail que l'association a pu accomplir depuis déjà de nombreuses années.

Sur l'année 2021, pas moins de 203 articles mentionnant Règles Élémentaires ont été publiés. L'association est régulièrement citée comme une référence dans les articles abordant la précarité menstruelle ou les règles de près ou de loin. Que ce soit dans des journaux nationaux ou dans la presse quotidienne régionale, les médias ont parlé de Règles Élémentaires, ce qui nous a permis de toucher tout le territoire.

**EN 2021
203 ARTICLES
MENTIONNENT
L'ASSOCIATION !**



DONNER DES CHIFFRES

En parallèle, et afin d'appuyer notre tribune et de démultiplier son impact, notre première édition du Baromètre Règles Élémentaires x Opinion Way sortait le même jour, dévoilant des chiffres forts. L'objectif ? Montrer que la précarité menstruelle existe, guider les politiques publiques de demain, fournir des données. Préfacée par Elisabeth Moreno et Natalia Vodianova, ambassadrice de bonne volonté du Fonds des Nations Unies pour la Population, cette enquête a notamment permis de montrer que 76 % des Français-es estiment que la précarité menstruelle est un sujet de santé publique, alors que le terme était inconnu en 2015.

Vous pouvez retrouver l'intégralité de l'enquête sur notre site :

www.regleselementaires.com



L'enquête avait pour but de faire remonter et de sonder sur trois principales thématiques :

1

Le tabou autour des règles ainsi que la connaissance/le vécu de la précarité menstruelle

2

Le rôle des pouvoirs publics dans la lutte contre la précarité menstruelle

3

Le rôle des entreprises face à la précarité menstruelle

Dans une logique de baromètre, en 2022, nous comptons bien réitérer cette étude, étudier l'évolution des chiffres mais aussi sonder sur des nouvelles thématiques afin de faire émerger d'autres problématiques sur lesquelles nous souhaitons mettre l'accent.





20 %

des femmes adultes ont déjà été confrontées à la précarité menstruelle



76 %

des Français·es considèrent la précarité menstruelle comme un sujet de santé publique



57 %

des Français·es n'ont jamais reçu aucun enseignement formel à propos des menstruations



44 %

des femmes interrogées dans le cadre de notre étude exclusive ont elles-mêmes manqué le travail ou connaissent quelqu'un qui a déjà manqué le travail à cause de ses règles



86 %

des personnes interrogées dans le cadre de notre étude exclusive sont favorables à la mise à disposition de protections d'hygiène intime gratuites pour toutes les femmes dans le besoin

SE STRUCTURER 🙌 POUR DÉMULTIPLIER NOTRE IMPACT

PROFESSIONNALISATION DE L'ÉQUIPE NATIONALE 💪

Entre début mars 2021 et décembre 2021, l'équipe permanente nationale est passée de 3 salarié-es à 9 salarié-es avec des enjeux forts sur des pôles stratégiques pour l'avenir de l'association.

Au début du 4^{ème} trimestre, tous les volets constitutifs de l'association sont couverts, les équipes constituées sont solides, avec des fonctions internalisées pour construire, valoriser en interne et déployer notre programme d'actions du national vers l'ensemble des territoires en cohérence avec leur réalité et leur spécificité



LES DIFFÉRENTS PÔLES DE L'ASSOCIATION

PÔLE DIRECTION GÉNÉRALE

Missions :

- › Développer les partenariats, chercher de nouveaux financements
- › Piloter la stratégie de développement de l'association

PÔLE TECH

Missions :

- › Importance historique des outils et enjeux technologiques : site web et plateforme / collectes comme outil qui révolutionne l'engagement bénévole et autonomise les collectes

REGLES ELEMENTAIRES

PÔLE COMMUNICATION & SENSIBILISATION

Missions de communication :

- › Promouvoir les actions de l'association
- › Développer notre visibilité, mener des campagnes impactantes
- › Organiser/participer à des événements

Missions de sensibilisation :

- › Développer des projets de sensibilisation à destination des publics cibles
- › Mener des ateliers sur tout le territoire

PÔLE REDISTRIBUTION & LOGISTIQUE

Missions :

- › Faire le lien avec nos associations partenaires
- › Organiser les redistributions de protections
- › Être au plus près des bénéficiaires

PÔLE ADMINISTRATIF - RESSOURCES HUMAINES

Missions :

- › Pilotage budgétaire de l'association et gestion des recrutements plus importants au fil de la croissance de l'association

La fin de l'année a été marquée par un changement de Direction Générale avec passation de Tara Heuzé-Sarmini à Maud Leblon, tel que préparé en amont, et dessiné avec les organes de Direction de l'association.

C'est une étape ultime de la professionnalisation à ce stade, avec une fondatrice qui reste administratrice fondatrice, mais une Directrice Générale opérationnelle, distincte de celle-ci, forte de ses expériences, ses compétences, et son cursus préalable, externe à Règles Élémentaires.

En parallèle, le conseil d'administration a été fortement renforcé avec la nomination de deux nouveaux membres et une membre d'honneur.



EMELINE FOSTER

Spécialiste des relations
internationales transatlantiques
ADMINISTRATRICE



PAUL DUAN

Figure clef de la #TechForGood
ADMINISTRATEUR



ANNE-SOPHIE HAMY-PETIT

Gynécologue et chercheuse
MEMBRE D'HONNEUR



LE MOT 
DE MAUD

DIRECTRICE GÉNÉRALE
DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES



En prenant la direction de Règles Élémentaires en décembre 2021, j'ai rejoint une véritable communauté fédérée autour d'un objectif commun : éradiquer la précarité menstruelle et briser le tabou des règles. Le projet de Règles Élémentaires, animé au quotidien par une formidable équipe salariée et bénévole, motive et mobilise dans toutes les sphères, au sein des entreprises, des collectivités locales, des établissements scolaires et universitaires... Car partout il faut combattre la précarité menstruelle et les inégalités liées à un tabou centenaire.

Les prochaines années, j'aurai à cœur d'animer et de développer cette communauté pour porter plus loin les valeurs fondatrices de l'association, démultiplier son impact et continuer à changer les règles !

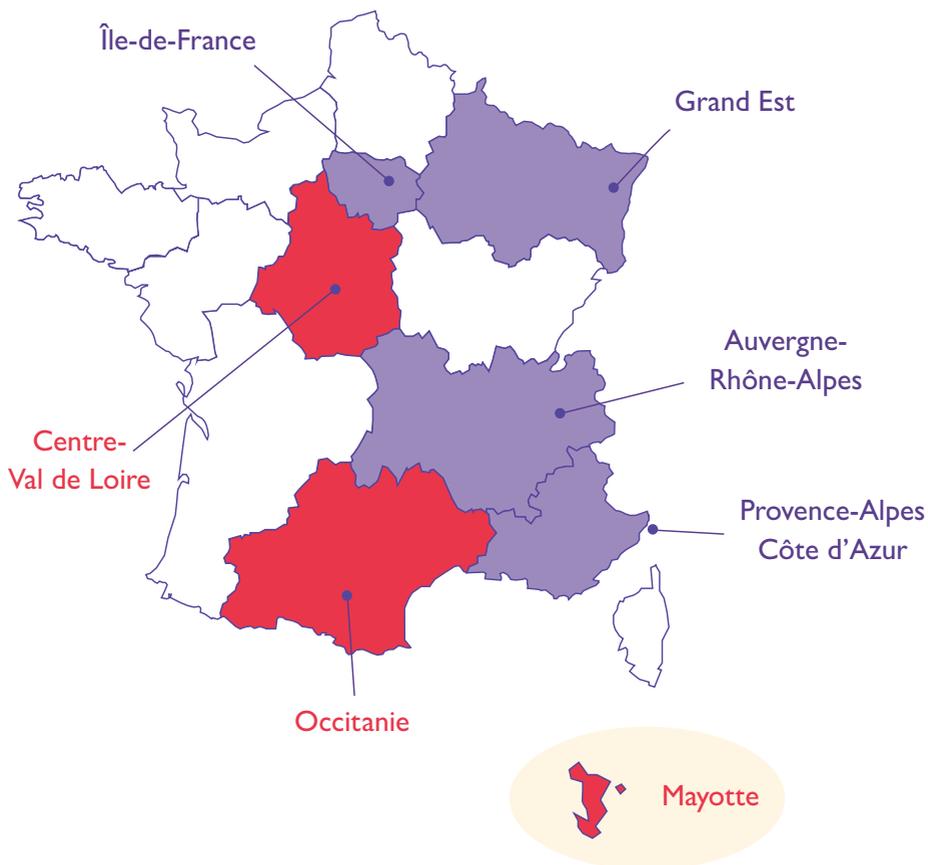
LE DÉVELOPPEMENT DU RÉSEAU

L'association grandit, se professionnalise, à l'image de l'engagement bénévole qu'elle suscite ! En 2022, on espère pouvoir couvrir tout le territoire, avoir une présence partout où c'est nécessaire, partout où on a besoin de nous !

LES NOUVELLES ANTENNES

● Antennes RÉ ouvertes avant 2021

● Antennes RÉ ouvertes en 2021



L'ACCOMPAGNEMENT ET LE LABEL LA FRANCE S'ENGAGE POUR PÉRENNISER NOTRE CROISSANCE

En novembre 2021, nous avons eu l'immense honneur d'apprendre que Règles Élémentaires faisait partie des 17 lauréats du concours La France s'engage. Créée en mars 2017 et présidée par François Hollande, **la Fondation la France s'engage**, reconnue d'utilité publique, apporte son soutien à des projets d'innovation sociale. À travers un accompagnement multidimensionnel sur trois ans, son objectif est de promouvoir l'engagement de la société civile dans des initiatives innovantes, solidaires et utiles au plus grand nombre.

Grâce à cet accompagnement, Règles Élémentaires va pouvoir développer son activité en région, créer de nouveaux modules de formation pour les étudiant-es, les entreprises et le grand public et proposer des outils pratiques pour tou-t-es. C'est donc une joie et un honneur pour Règles Élémentaires de faire désormais partie de la communauté La France s'engage et de recevoir le label de l'innovation sociale !



**LA FRANCE
S'ENGAGE**





François Hollande ✓
@fhollande

En France, ce sont plus de 2 millions de femmes qui sont touchées par la précarité menstruelle. @RElementaires lutte contre ce fléau. Je suis très fier de les compter parmi les lauréats 2021 de @LaFrancesengage ! Reportage de @brutofficial ↓

Brut FR ✓ @brutofficial · 3 déc. 2021

Distribuer gratuitement des produits hygiéniques pour soutenir les étudiantes en précarité menstruelle, c'est l'initiative des bénévoles des associations @Cop1_Soli_Etu et @RElementaires. Brut les a suivis.

Avec @LaFrancesengage



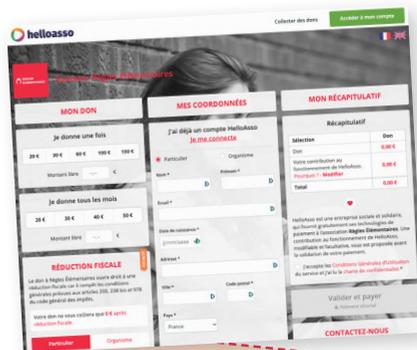
DES PARTENAIRES TOUJOURS PLUS NOMBREUX POUR CHANGER LES RÈGLES !

Parce qu'on est plus fort·es ensemble, il est important de remercier tous les partenaires qui nous ont fait confiance, qui nous soutiennent et qui luttent avec nous pour changer les règles !

NOS GÉNÉREUX·SES DONATEUR·RICES PARTICULIER·ES

La mobilisation des donateur·trices particulier·es reste importante et nous permet chaque jour de pouvoir déployer nos actions. En 2021, ce sont plus de 500 personnes qui nous ont fait un don, 500 personnes qui nous ont permis de mener à bien nos objectifs et de pouvoir espérer #changerlesregles. C'est grâce à vous, grâce à votre générosité, grâce à votre engagement que nous avons pu aider autant de personnes à vivre leurs règles sereinement. Votre action change concrètement les règles alors merci encore pour votre confiance.

L'année 2021, bien que marquée par la crise sanitaire, n'a pas découragé l'engagement. Que ce soit via HelloAsso, par chèques ou plus récemment sur des opérations ponctuelles avec des applications comme Lydia, on note que l'engagement et la mobilisation sont au rendez-vous. Tout un chacun peut devenir acteur·trice de notre histoire, que ce soit par le biais des collectes ou par le don.



**Du sable,
du papier journal,
des mouchoirs,
du papier toilette...
deviennent des
protections intimes
pour près de 2 millions
de femmes en France.**

 RÈGLES
ÉLÉMENTAIRES

Ce sable est une
protection périodique



Zoom sur la campagne Lydia du 25 novembre

À l'occasion de la journée internationale de lutte contre les violences sexistes, nous avons appelé aux dons avec une campagne de communication spécifique via le numéro 25 25 25 sur Lydia. Résultat : sur une journée seulement, près de 1600 euros collectés seulement grâce à la mobilisation citoyenne.

**1 600 €
COLLECTÉS !**



PORTRAIT DE DONATEUR

EMMANUEL DE VIEL
68 ANS,
MÉDECIN À LA RETRAITE

Emmanuel de Viel a 68 ans, il est retraité, père et médecin. Il nous raconte sa première rencontre avec les règles, à l'âge de 13 ans. Sa mère lui explique, clairement, mais sans détails, que « *tous les mois, les femmes perdent un peu de sang* ». À la même époque, il est au pensionnat et quelques garçons en parlent, plus intrigués que sachant. Depuis, Emmanuel de Viel se questionne sur le pourquoi du tabou des règles, lui qui le répète, les trouve « *merveilleuses* », symbole de vie et de santé. C'est à l'occasion d'un appel à dons de Règles Élémentaires qu'Emmanuel de Viel entend parler de précarité menstruelle pour la première fois. À ce moment, le premier sentiment qui le traverse est la honte. Il pense aux femmes qu'il croise dans la rue. Toujours, il s'est dit qu'elles avaient faim, qu'elles avaient froid, qu'elles avaient soif, mais jamais il ne s'est dit qu'elles avaient besoin de protections périodiques.

L'appel lui ouvre les yeux sur la situation et il décide de contribuer en s'engageant à nos côtés dans la lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles. Pour lui, jusqu'à ce que le sujet soit public, jusqu'à ce que les protections périodiques soient gratuites pour toutes celles qui en ont besoin, il faut continuer à parler de la précarité menstruelle car « *c'est insupportable* » que de telles situations puissent exister.

Chez Règles Élémentaires, nous sommes reconnaissantes et heureux-ses d'être soutenu-es par des personnes aussi engagées qu'Emmanuel de Viel !

LISTE DES PARTENAIRES FINANCIERS EN 2021

Notre force est de pouvoir parler à tout le monde, cela se traduit par la diversité de nos soutiens qui trouvent toujours un intérêt dans notre cause, un projet qui leur parle et qui leur fait écho. Oui, parce que les règles concernent tout le monde, merci à ces partenaires de confiance !



NOS PARTENAIRES ENTREPRISES TÉMOIGNENT DE LEUR SOUTIEN



CÉLINE WARGNIER,
RESPONSABLE COMMUNICATION
& ÉVÉNEMENTIEL CHEZ ETAM

Le lancement de notre culotte menstruelle Etam était bien plus qu'un lancement produit ou une nouvelle innovation. C'était pour nous un acte fort. Citoyen. Sociétal.

C'est ici qu'a commencé notre histoire avec Règles Élémentaires, au détour d'une jolie rencontre. Si nous mettons un point d'honneur à accompagner les femmes dans tous les moments de leur vie, nous avons voulu démystifier ce rendez-vous menstruel avec nos règles et accompagner ce sujet encore tabou auprès des jeunes : avec notre porte-parole Camille Aumont Carnel, lors du traditionnel Apéro Menstruel de l'association, mais aussi avec nos clientes en reversant 1 € à l'association à chaque culotte vendue. Une opération solidaire qui change les règles.



LAURA BARROSO,
RESPONSABLE DES PROGRAMMES
FONDS L'ORÉAL POUR LES FEMMES

Engagé en faveur des femmes les plus vulnérables, le Fonds L'Oréal pour les Femmes soutient l'action de Règles Élémentaires pour répondre aux besoins concernant la mise à disposition de protections. Grâce aux actions de Règles Élémentaires sur le terrain, ce sont des centaines de vies de jeunes filles qui sont véritablement transformées !



SARAH DANIEL PORTA,
RESPONSABLE RSE CHEZ NATURVOX

La team Tadam est fière d'avoir pu s'engager financièrement et humainement pour apporter sa contribution à Règles Élémentaires en 2021. Chez Tadam nous sommes convaincus que les entreprises ont un rôle important à jouer et doivent s'engager pour faire avancer et changer les choses.

ASSOCIATIONS BÉNÉFICIAIRES DES DONS EN 2021

Accueil de Jour Rosa	ATHERBEA	Centre Social de l'Avenir
Accueil et Réinsertion Sociale (ARS)	Auberge du Coeur	Centre Social Foyer Fraternel
Accueil Fraternel Roubaisien	Aurore CHU Garcia	CHRS ADDSEA (Monbéliard)
Accueil Louise et Rosalie	Aurore Épicerie Solidaire	CHRS Dufour Denelle
Action Contre la Faim (Marseille)	Aurore (siège)	CHRS Equinoxe
Action Contre la Faim (Paris)	Banque alimentaire de l'Ain	CHRS La Maisonnée
Action Froid	Basilade	CHS Coallia 75014
ADSF Agir pour la Santé des Femmes	Bois d'Arcy Solidarité Inter Familles	CHU Ney
AFEV (Chez Phiphi)	Brigade d'Assistance Aux Personnes Sans Abris (BAPSA)	CHUS La Caravelle
Afood'Arc-en-ciel	CACIS Bordeaux	CIDFF de Gironde
AIEM (Association d'Information et d'Entraide Mosellane)	CADA Adoma Nantes	Citizen Care
AJC Marseille	CADA Althéa	Co'p I - Solidarités Etudiantes
Al Manba	CADA HUDA La caravelle	Coallia Babinski 18ème
Alteralia	CAES (Forum Réfugiés)	Coallia Caillié-Chapelle 18ème
Ambroise Croizat - Hôpital Pierre Rouques Les Bluets	Camion du Coeur	Coallia Centre 12ème
Amicale du Nid (92)	CAPS 76	Coallia Centre 20ème
Amicale du Nid Paris 10	Carton Plein	Coallia Centre 5ème
Amicale du Nid Saint-Denis (93)	CASVP - DASES	Coallia CHRS Étape et Passerelle de Nanterre
Amicale du Nid 69	CCAS Aix-en-Provence	Coallia Finistère
Angoulême Solidarité	CCAS Carrière-sous-Poissoy	Coallia La Villette 19ème
Armée du Salut Lyon	CCAS de Goussainville	Coallia Nantes
Association AIDES	CCAS de Morlaix	Collectif Bienvenue (Darwin)
Association Auxilia Malakoff	Cent Pour un Toit Oise	Collectif J'aide Bagnolet
Association Coeurs Résistants	Centre Claire Joie (antenne de Jane Pannier)	Collectif Solidarité Continuité Alimentaire Bordeaux
Association Dehi	Centre Communal d'Action Sociale de Cugnaux (CCAS) - épicerie sociale	Collectif Solidarité Cusset
Association Diocésaine de Valence	Centre d'Accueil et de Préparation à l'Intégration (CAPI) France Terre d'Asile	Comede
Association Essor	Centre d'Accueil et de Soins Hospitaliers de Nanterre - Hôpital Max Fourestier	Convergence Lyon (Foyer Notre Dame des Sans-Abri)
Association Gaïa	Centre d'accueil pour Demandeurs d'Asiles (CADA) d'Asnières France Terre d'Asile	CPEF Cavé
Association Ithaque	Centre d'accueil pour Demandeurs d'Asiles (CADA) de Paris France Terre d'Asile	CRIPS Sud
Association Joly	Centre d'accueil pour Demandeurs d'Asiles (CADA) Livry Gargan Coallia	Croix Rouge française Aix-en-Provence
Association MaMaMa	Centre d'Action Sociale Protestant (CASP Paris)	Croix Rouge française de Hazebrouck
Association Pluri'Elles	Centre Flora Tristan	Croix Rouge française Indre-et-Loire
Association Pour l'Accueil des Femmes En Difficulté (APAFED) -Bordeaux	Centre provisoire d'hébergement (CPH) 92 (CASP)	Croix Rouge française Palaiseau (IDF)
Association Saint-Joseph Afor		Croix-Rouge française Pierrelatte
Association Sainte Grâce		Croix Rouge française Troyes
		Croix Rouge française Unité Locale de Toulouse
		Croix-Rouge française Altkirch
		Croix-Rouge française Angers

Croix-Rouge française Bordeaux	Habitat et Humanisme Lyon	Mission locale du Bassin d'Arcachon et du Val de l'Eyre
Croix-Rouge française Bourges	Halte Aide aux Femmes Battues - Foyer Louise Labbé	Mouvement du Nid Clichy (92)
Croix-Rouge française Côtes d'Armor	Hébergement d'Urgence pour Demandeurs d'Asile (HUDA) Noisy le Sec Coallia	On Remplit Le Frigo
Croix-Rouge française Deauville	Hôpital Necker Enfants Malades	Ordre de Malte France (secteur Valréas 84)
Croix-Rouge française Délégation de l'Aude (CRFI 1)	Hôtel Social du Parc	O'SEM - Orléans soutient les Etudiant·es du Monde
Croix-Rouge française Gêrarde	Hôtel Social Saint Benoit Labre	PEIPS (Mission Locale & PLIE du Sénonais)
Croix-Rouge française La Rochelle	Humanity Diaspo	Permanence d'Accès aux Soins de Santé (Ville de Stains)
Croix-Rouge française Lorient	InterAsso Nantes	Planning Familial de Lyon
Croix-Rouge française Lyon	L'Essor Centre Maternel Acacias	Planning familial de Paris (75)
Croix-Rouge française Meaux	La Case - Dispositif POPPY	Planning Familial du Loiret
Croix-Rouge française Poissy	La Chaîne Fraternelles	Popinns
Croix-Rouge française Unité Locale Cœur d'Hérault	La Chorba	Programme d'Autonomisation des Régularisés de l'Asile (PARA) France Terre D'Asile
CROUS de Paris	La Maison Des Femmes Paris	Promofemmes
CSAPA 75 Site Sleep-In (Groupe SOS)	La Maison des Femmes Saint-Denis	Rebondir 13
CSAPA Le Pari	La Mie de Pain	Restaurants du coeur - Relais du coeur du Haut-Rhin (AD68)
Diaconat de Bordeaux	La Sauvegarde du Nord - Direction Tsiganes et Voyageurs	Restos du Coeur Anancy (AD74)
Dispositif Provisoire d'Hébergement des Réfugiés Statutaires (DPHRS) France Terre d'Asile	LAHSo	Restos du Coeur Brest (AD29)
Du côté des femmes	Le Mas	Restos du coeur d'Arras (AD62b)
Elle's Imagine'nt	Le palais de la Femme	Restos du Coeur de Charente-Maritime (AD17)
Emmaüs Alternatives	Le Sel de la Vie	Restos du Coeur de Clichy (AD92)
Emmaüs Convergence Paris	Léa Solidarité Femmes	Restos du Coeur de Fécamp
Emmaüs Défi	Les Gratuits - Gironde Solidarité	Restos du Coeur de Haguenau (AD67)
Emmaüs Montpellier	Les Minots de Noailles	Restos du Coeur Deux-Sèvres (AD79)
Emmaüs Solidarité - Gymnase Paradis	Libre Service - Secours Populaire Français 75 (SPF75)	Restos du Coeur Grigny (AD91)
Emploi Développement	Libres Terres des Femmes	Restos du Coeur Lyon (AD69)
Epi'sol	Linkee Paris	Restos du coeur Paris 18 (AD75)
ESPERER 95	Logos Solidarité	Restos du Coeur Rhône
Expressions de Femmes	Lycée Paul Gauguin	Restos du Coeur Saran (AD45)
Fédélor (Agoraé Metz)	Maison d'Accueil Églantine	Restos de coeur Tours (AD37)
Fondation Diaconesses de Reuilly	Maison de l'Infirmière (Marseille)	Restos du coeur Vannes (AD56)
Forum Réfugiés Lyon	Maison de quartier de la Bouletterie	Restos du coeur Villeparisis (AD77)
FSA Féminité Sans Abri Mifaget	Maison de santé d'Epinay	SAFA Association
GAELIS	Maison des adolescents I3Nord	Samusocial 94
Gammes	Maison Protestante de la Solidarité	Samusocial Avignon
GCSMS SIAO 92	Malezi Ya Lewo	Samusocial de Paris
Groupement ABRI	Maraude-Migrants 75 / Premier-Accueil 75 - France Terre d'Asile	
Habitat Alternatif Social (HAS)	Médecins du Monde Bordeaux	
	Mission Locale de Haguenau	

Secours catholique Essarts-en-Bocage	Service Accueil et accompagnement social de la ville de Saint-Sébastien-sur-Loire	Croix-Rouge française - Val d'Oise
Secours Catholique Seine-Saint-denis	Service des Maladies Infectieuses et Tropicales - Hôpital AVICENNE	Croix-Rouge française - Haut de France
Secours Populaire Fédération de Seine-saint-denis (SPF93)	Solidarité Femmes 21	ARSL - Espace Prévention Santé - Centre de jour
Secours Populaire Fédération des Alpes-Maritimes (SPF06)	Soli'market - CCAS de Mauges-sur-Loire	Croix-Rouge française - Haute Savoie
Secours Populaire Français - Comité d'Alençon (SPF61)	Solidarité Sida	MA Mulhouse
Secours Populaire français - Comité de l'Avallonnais (SPF89)	Strasbourg Action Solidarité	Croix-Rouge française - Brétigny Sur Orge
Secours Populaire français - fédération Maine-et-Loire (SPF49)	Toutes à l'abri	Croix-Rouge française - Centre Val de Loire
Secours Populaire français Aube (SPF10)	Une voix pour Elles	MA Strasbourg
Secours Populaire français - Berre l'Étang (SPF13)	UNEF Bourgogne (Union Nationale des Etudiants de France)	MA Bapaume
Secours Populaire français Calais (SPF62)	UNEF Marseille (Union Nationale des Etudiant·es de France)	Fondation Armée du Salut - Lyon
Secours Populaire français Comité de Quimper (SPF29)	Unité locale Croix-Rouge française de Langon	
Secours Populaire français de l'Hérault (SPF34)	Unité Locale de la Croix Rouge de Castres-Mazamet	
Secours Populaire Français de Saint Sébastien (SPF44)	Fondation Armée du Salut - Cité des Dames	
Secours Populaire français des Hauts-de-Seine (SPF92)		
Secours Populaire français Essone (SPF91)		
Secours Populaire Français Fédération de Gironde (SPF33)		
Secours Populaire Français - Fédération de la Loire (SPF42)		
Secours Populaire Français Fédération de la Meurthe et Moselle (SPF54)		
Secours Populaire français Mayenne (SPF53)		
Secours Populaire français Morbihan (SPF56)		
Secours Populaire français Nantes (spf44)		
Secours Populaire français Pau (SPF64b)		
Secours Populaire Français Rhône (SPF69)		
Secours Populaire français Seine-et-Marne (SPF77)		
Secours Populaire français Tours (SPF37)		
Secours Populaire français - Yvelines (SPF78)		
Secours Populaire Vendée (SPF85)		

ASSOCIATIONS BÉNÉFICIAIRES DES ATELIERS EN 2021

Centre détention Roanne
Cada Paris FTDA
Fondation Armée du Salut - CHU Montparnasse
Fondation Armée du Salut - CHU Mouzaia
Fondation Armée du Salut - Cité des Dames
Croix-Rouge française - Olivet
Croix-Rouge française - Paray Vieille Poste
Université de Nantes
Croix-Rouge française - Argenteuil
Croix-Rouge française - Douai
Croix-Rouge française - Montjoie Montmorency
Croix-Rouge française - Sarthe
Croix-Rouge française - La Flèche
Piléa Santé
Croix-Rouge française - Essone
Croix-Rouge française - Laverie Solidaire



REGLES ELEMENTAIRES

Règles Élémentaires est la première association française de lutte contre la précarité menstruelle.

Notre mission est double : collecter des produits d'hygiène intime à destination des femmes dans le besoin et briser le tabou des règles. Ensemble, nous pouvons faire bouger les lignes et changer les règles !

Rendez-vous sur www.regleselementaires.com

