

# Menstru' Action

Continuer à lutter  
contre la précarité  
menstruelle  
p. 6

L'éducation  
menstruelle,  
un intérêt  
grandissant  
p. 12

La formation des  
professionnel·les  
comme priorité  
p. 16

Faire bouger les lois  
pour changer les  
règles  
p. 20

Déployer nos  
actions et s'ancrer  
localement  
p. 24

Le renforcement  
de l'équipe  
p. 28



## SOMMAIRE

L'année 2023 en chiffres

**p. 4**

Continuer à lutter contre la précarité menstruelle

**p. 6**

L'éducation menstruelle, un intérêt grandissant

**p. 12**

La formation des professionnelles comme priorité

**p. 16**

Faire bouger les lois pour changer les règles

**p. 20**

Déployer nos actions et s'ancrer localement

**p. 24**

Le renforcement de l'équipe

**p. 28**

# édito



Depuis sa création, Règles Élémentaires s'engage résolument pour l'éradication de la précarité menstruelle. Notre voix a joué un rôle crucial dans la mise en lumière de cette réalité préoccupante, souvent occultée et profondément injuste. Le Rapport d'Activité de l'association révèle la concrétisation d'une multitude de projets portés en 2023, tous ancrés dans l'action concrète.

*Aider & collecter,  
rencontrer & sensibiliser,  
défendre & faire valoir.*

J'exprime ma reconnaissance envers chaque personne contribuant à faire de notre vision une réalité, une réalité où la précarité menstruelle n'a plus sa place. Si Règles Élémentaires trace un avenir où toutes les personnes touchées par la précarité menstruelle, ou confrontées au tabou des règles, pourront vivre sans entraves ni stigmates, votre soutien est la clé de cette transformation sociale dans laquelle l'association s'investit de manière déterminée.

Merci aux équipes, aux administrateurs.rices, aux bénévoles partout sur le territoire, ainsi qu'aux partenaires publics et privés, aux associations, aux donateurs.rices de faire partie de cette démarche collective qui vise à créer un monde plus équitable pour tous.tes.

**Nadège Moreau,**  
Présidente de Règles Élémentaires  
Responsable communication chez Auditoria

# 3 549 686

protections collectées pour les personnes qui en ont besoin dont :

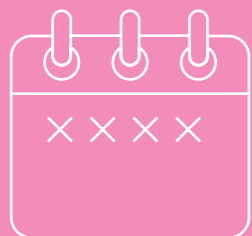


# 3 481 408

protections jetables

# 68 278

protections réutilisables

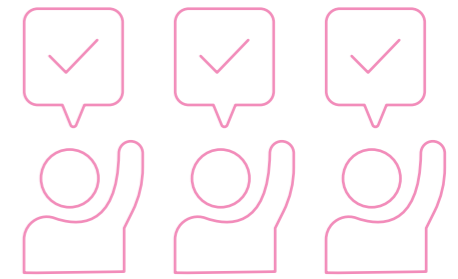


# 1 266 518

mois de règles couverts grâce aux protections collectées

# 346

femmes bénéficiaires sensibilisées lors de nos ateliers



# 3 800

élèves sensibilisé-es lors de nos ateliers

# 797

Personnes formées



# 141

retombées presse



# 5 760

abonné-es en plus sur nos réseaux sociaux

# Continuer à lutter contre la précarité menstruelle



Depuis 2015, Règles Élémentaires agit au quotidien pour que la précarité menstruelle devienne un vrai enjeu de santé publique. Cette année, nous avons voulu réévaluer le nombre de personnes en situation de précarité menstruelle afin d'éveiller les consciences et déployer des solutions concrètes pour lutter contre ce fléau.



## Un chiffre en augmentation

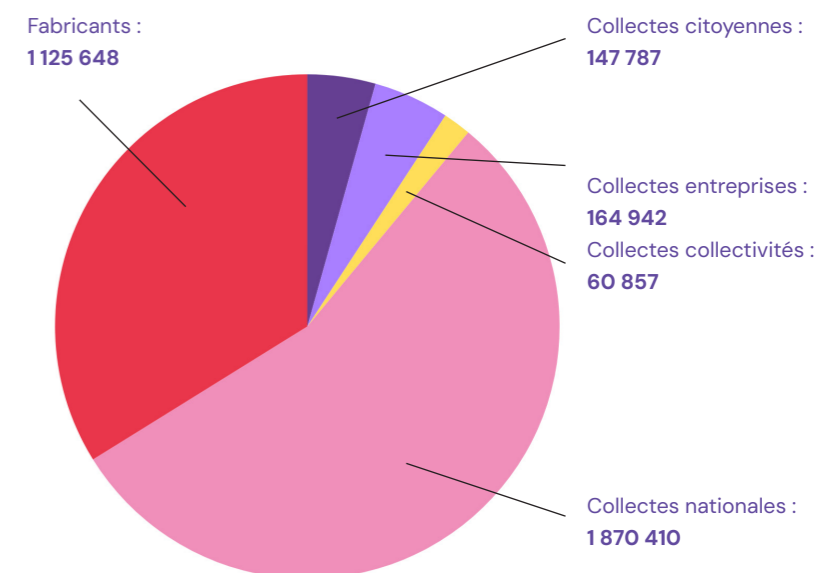
Avoir ses règles n'est pas un choix, les vivre dignement est un droit. À l'approche du 8 mars 2023, nous avons voulu mener une enquête avec Opinion Way afin de mettre à jour les chiffres de la précarité menstruelle. Dans un contexte de crise, d'inflation, on le sait, les protections périodiques, pourtant produits de première nécessité, sont parfois délaissées au profit de denrées alimentaires. À travers cette enquête, nous voulions aussi mieux connaître les profils des personnes en situation de précarité menstruelle. Le résultat de cette enquête a été sans appel : il y a toujours urgence à agir contre la précarité menstruelle puisque près de **4 millions de femmes** sont encore concernées, soit un chiffre qui a doublé depuis 2021.

L'évolution de ce chiffre est plus que jamais alarmante, la précarité menstruelle gagne du terrain et ce sont les jeunes qui se retrouvent en première ligne. Ainsi, près d'une jeune Française sur deux (*44% des Françaises menstruées interrogées de 18 à 24 ans*) connaissent des difficultés à se fournir en protections. Parmi elles, **330 000 jeunes femmes** n'ont régulièrement pas accès aux protections périodiques dont elles ont besoin. Ces chiffres doivent plus que jamais nous alerter, et nous questionner sur l'insuffisance des politiques publiques existantes. La situation s'aggrave et risque de dégénérer avec l'inflation.

## Collecter pour aider

La collecte de protections périodiques, c'est l'action fondatrice de Règles Élémentaires. Depuis 2015, nous avons redistribué un chiffre qui prouve que les besoins restent immenses. Pour lutter contre la précarité menstruelle, nous continuons de permettre à tous et toutes d'organiser des collectes de protections périodiques partout en France. En avril, nous avons lancé notre guide de collectes en supermarché puisque nous savons aujourd'hui que les collectes en supermarché sont le moyen le plus efficace nous permettant de collecter un maximum de protections en un temps record. Grâce aux collectes en supermarché organisées par des particulières, nous avons collecté **177 412** produits périodiques, et ça, c'est sans compter les collectes en supermarché lors de nos grandes opérations de collecte nationale.

## Répartition des dons collectés



## Aider les associations à répondre aux besoins des personnes accueillies, soutenues et accompagnées

Au total, nous avons collecté et redistribué plus de 3,5 millions de produits périodiques au cours de l'année 2023. Cela a permis de couvrir plus de 767 000 mois de règles. Cela équivaut à couvrir un mois de règles pour 767 000 femmes et personnes menstruées.

Depuis les débuts de l'association, tous les produits collectés sont redistribués le plus localement possible afin de répondre aux besoins partout en France métropolitaine.

Grâce aux améliorations apportées à notre plateforme de partenariat au cours de l'année, l'inscription en tant que partenaire et la demande de produits a été facilitée. De notre côté, le suivi des partenariats avec les associations et structures médico-sociales bénéficiaires à travers la plateforme partenaires a amélioré l'efficacité de notre réponse et la justesse de la répartition des dons selon les besoins des partenaires. Au total, près de 250 structures sont devenues partenaires de Règles Élémentaires en 2023, amenant le nombre total de partenaires à près de 1 000 fin 2023.

Nous nous appuyons sur nos partenaires de terrain pour la redistribution des dons collectés, il est important pour nous d'avoir le support des équipes spécialisées dans l'accompagnement des publics. Nos partenaires associatifs et du milieu médico-social sont très variés, nous soutenons : des associations de lutte contre la précarité et le mal-logement, des centres d'hébergement et de réinsertion sociale, des dispositifs d'accueil et d'insertion pour les personnes victimes d'exclusion, des associations luttant pour les droits de femmes, des établissements spécialisés dans l'accueil et l'accompagnement de demandeur-euses d'asile, des services PASS, des centres communaux d'action sociale, des épiceries sociales et solidaires, des associations étudiantes, des dispositifs de maraude, etc. Nous espérons avoir pu accompagner ces structures, par nos dons et par les documents et outils mis à disposition sur notre site internet, dans l'attention qu'elles portent à l'accès aux produits périodiques et aussi aux soins de leurs bénéficiaires.

L'impact de l'inflation sur les ménages a mené à une augmentation des demandes de dons pour nous, parallèlement à une baisse significative des dons individuels, comme observé par la majorité des associations à but non lucratif depuis 2 ans. Nous faisons notre maximum pour répondre aux besoins, mais restons entièrement tributaires des dons des particulier-es. Ce choix s'explique par la volonté de l'association de garantir que l'accès aux produits reste 100% gratuit pour toutes les structures qui accompagnent des personnes en situation de précarité, de mal-logement ou d'exclusion. Nous avons amélioré nos processus logistiques et continuons de le faire dans la mesure du possible, notamment grâce au mécénat de compétences et à nos généreux donateur-ices afin de ne jamais repercuter de coût, aussi minime soit-il, sur nos partenaires de terrain.

En 2023, nous avons à nouveau organisé 2 collectes nationales !

### → Leclerc et les Banques Alimentaires

Pour la troisième année consécutive, à l'occasion du 28 mai, journée internationale de l'hygiène menstruelle, nous avons mené une collecte dans des dizaines de magasins Leclerc en partenariat avec la Fédération française des Banques Alimentaires (FFBA) et le groupe GALEC-ACDLec.

La collecte a eu lieu dans plus de **120 magasins** et drives Leclerc et nous a permis de collecter **8 tonnes**, ou bien plus de **1,3 millions** de produits périodiques partout en France les 26 et 27 mai 2023.

Le groupe GALEC-ACDLec a également souhaité sensibiliser ses salarié-es aux actions de notre association et aux enjeux liés à la précarité menstruelle. Trois temps de sensibilisation au format webinar ont pu réunir plus de 150 personnes travaillant au siège ou dans les magasins du groupe pour des échanges enrichissants.

### → Monoprix et la Fondation des Femmes

Pour la 7<sup>e</sup> année d'affilée, l'association a co-organisé la collecte Règles de Survie en partenariat avec la Fondation des Femmes et la Fondation Monoprix. La collecte a eu lieu les vendredi 15 et samedi 16 décembre, elle a réuni près de **1 300 bénévoles** dans **82 magasins** dans une cinquantaine de villes à travers toute la France.

Cette année, nous avons voulu toucher encore plus d'associations, notre objectif était d'associer deux associations ou structures médico-sociales bénéficiaires par magasin pour récupérer les dons collectés. Nous avons réussi à faire des dons à 160 structures bénéficiaires grâce à cette collecte. La collecte Règles de Survie nous a permis de collecter **570 410** produits périodiques, soit de couvrir **28 520 mois de règles** en 48 heures !

*"Le Bus des Femmes est une association communautaire de personnes prostituées avec pour mission de favoriser leur accès aux droits et à la santé. Nous rencontrons approximativement 450 personnes en maraude par semaine, et la file active de nos services au local est d'environ 900 personnes. Parmi elles, une majorité de femmes, pour qui la précarité menstruelle est un enjeu au quotidien.*

↓  
**570 410**  
produits périodiques collectés pendant l'opération Règles de Survie

↓  
**1300**  
bénévoles dans **82** magasins



→ "AVEC LES STOCKS DE PROTECTION MIS À DISPOSITION PAR RÈGLES ÉLÉMENTAIRES, NOUS CONSTITUONS DES PETITS KITS HYGIÉNIQUES, QUE NOUS DISTRIBUONS À LA DEMANDE LORS DE NOS MARAUDES QUOTIDIENNES SUR LES DIFFÉRENTS SITES PROSTITUTIONNELS."

*Avec les stocks de protection mis à disposition par Règles élémentaires, nous constituons des petits kits hygiéniques, que nous distribuons à la demande lors de nos maraudes quotidiennes sur les différents sites prostitutionnels. Pendant nos permanences d'accueil au local, nous délivrons aussi des protections aux personnes rencontrées, et parfois la proposition d'un kit hygiénique permet un autre point d'entrée dans les échanges autour de la santé sexuelle et globale et permet d'avancer ensemble dans l'accompagnement. Nos interlocutrices à Règles Élémentaires sont toujours à l'écoute de nos besoins et adaptent leurs offres de dons en conséquence : par exemple les serviettes sont souvent privilégiées aux tampons par nos usagères. Tous types de protections nous sont proposés et nous adaptons ensemble les quantités en fonction des besoins opérationnels du moment !"*

**Adèle Gojon**  
Le bus des femmes

## Sensibiliser pour enrayer

En 2023 nous avons donc sensibilisé **346** femmes directement grâce à nos **43** ateliers d'information à la santé menstruelle (dans nos structures partenaires et en centre de détention), et sensibilisé et formé **428** professionnel·les qui accompagnent les publics en situation de précarité menstruelle et pour lesquels lever les tabous sur la santé menstruelle commençait à être un enjeu.

Sur le deuxième trimestre 2023, on a vu émerger des demandes de formations et des besoins d'outils sur les règles venant de l'écosystème associatif, du monde de l'entreprise et des collectivités locales.

En 2024 nous souhaitons répondre à ce besoin naissant et aller plus loin en créant notre organisme de formation pour accompagner et outiller tous·tes les professionnel·es pour mettre fin au tabou des règles et lutter efficacement contre la précarité menstruelle : dans les structures médico-sociales qui accompagnent des publics en situation de vulnérabilité, dans les entreprises, dans les collectivités locales.

## Le plaidoyer pour alerter

Pour alerter autour du chiffre des femmes en situation de précarité menstruelle, nous avons mené une campagne de communication autour du 8 mars, journée internationale pour les droits des femmes. L'objectif était d'alerter l'opinion publique et les pouvoirs politiques sur l'urgence de prendre des mesures fortes pour lutter contre la précarité menstruelle. Nous avons eu 38 retombées médias (presse, télé, radio...) suite à notre campagne.

Une annonce forte a aussi été faite à la suite de l'évocation de notre enquête dans l'émission C à Vous sur France 5, la première Ministre Elisabeth Borne a alors annoncé le remboursement des protections périodiques réutilisables pour les moins de 26 ans. Une mesure forte que nous saluons et dont nous allons suivre la mise en œuvre qui devrait être effective en septembre 2024.

**L'URGENCE CONCERNE PRÈS DE 4 MILLIONS DE PERSONNES\* QUI N'ONT PAS ACCÈS À DES PROTECTIONS PÉRIODIQUES.**

**EN CAS D'URGENCE, BRISEZ LA VITRE !**

**JE BRISE LE TABOU, JE FAIS UN DON**

**REGLES ÉLÉMENTAIRES**

\* SOURCE : ENQUÊTE SUR LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE FÉVRIER 2023 OPINION WAY POUR RÉGLES ÉLÉMENTAIRES

Accueil > Santé

**Quelles seront les conditions pour bénéficier du remboursement des protections périodiques ?**

Alors que quatre millions de Françaises sont concernées par la précarité menstruelle, Elisabeth Borne a annoncé lundi 6 mars 2023 le remboursement des protections hygiéniques. Une mesure saluée par les associations mais applicable sous conditions.

Sociétés

**Précarité menstruelle : près de quatre millions de femmes concernées en France, selon un sondage**

Par Clara Hidalgo  
Mis à jour le 08/03/2023 à 16:47

Lire dans l'app Copier le lien

Écouter cet article 00:00/02:37

franceinfo

**Précarité menstruelle : quatre questions sur le remboursement des protections hygiéniques réutilisables pour les 25 ans et moins**

Cette mesure entrera en vigueur l'an prochain. Pour bénéficier de ces protections périodiques réutilisables, il faudra se rendre en pharmacie, "sans ordonnance", afin d'être remboursée par la Sécurité sociale.

franceinfo France Télévisions

Publié le 07/03/2023 16:08 Mis à jour le 08/03/2023 09:11  
Temps de lecture : 5 min

**Contenu sensible**

Cette publication pourrait contenir un chiffre choquant sur la précarité menstruelle.

**Voir pourquoi**

Nous avons aussi été présentés lors d'événements politiques pour faire entendre nos messages, comme lors de la réunion organisée par la Ministre des Solidarités et des Familles, Aurore Bergé autour d'un Pacte des Solidarités. Maud Leblon, notre directrice générale a pu lancer un cri d'alerte sur la précarité menstruelle qui touche encore **4 millions de femmes en France** et qui impacte leur santé et globalement leur quotidien. Nous avons toujours besoin de plus de protections périodiques, d'autant qu'avec cette période de crise, le chiffre de nos collectes citoyennes a dangereusement baissé.

**→ MAUD LEBLON, NOTRE DIRECTRICE GÉNÉRALE A PU LANCER UN CRI D'ALERTE SUR LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE QUI TOUCHE ENCORE 4 MILLIONS DE FEMMES EN FRANCE ET QUI IMPACTE LEUR SANTÉ ET GLOBALEMENT LEUR QUOTIDIEN.**



# L'éducation menstruelle, un intérêt grandissant



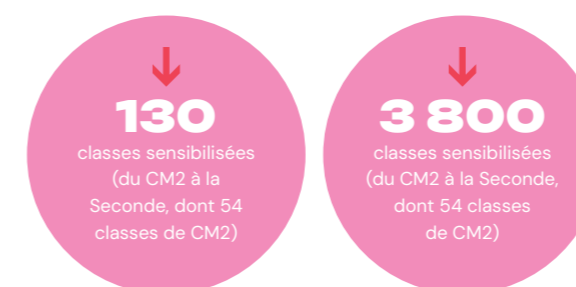
Ces dernières années, l'éducation menstruelle est devenue notre cheval de bataille. Nous avons commencé par des sensibilisations dans quelques établissements scolaires. Désormais, nous avons une équipe plus importante pour répondre à un maximum de demandes, nous produisons toujours plus de contenus adaptés, nous menons des campagnes de plaidoyer sur le sujet et nous avons de beaux projets pour 2024...



## Le besoin d'informations dès le plus jeune âge

Selon notre enquête d'octobre 2023 avec OpinionWay, pour **80%** des jeunes filles interrogées, avoir ses règles à l'école est une source de stress. À tel point que **53%** des jeunes filles de plus de 15 ans ont déjà manqué l'école à cause de leurs règles. Ce n'est pas acceptable. Les règles creusent un fossé entre les filles et les garçons, et ce, dès le plus jeune âge. Pour lutter contre ces inégalités, il faut apporter de l'information dès le plus jeune âge, d'autant plus que **72%** des filles ont leurs premières règles avant 13 ans.

## La sensibilisation dans les établissements



Les règles concernent la moitié de la population mondiale, mais continuent souvent d'être traitées comme un enjeu exclusivement privé et intime. Pourtant, environ **75%** des jeunes et **75%** des parents d'élèves\* considèrent que leurs enfants devraient recevoir davantage d'éducation sur ce sujet à l'école (\*source : rapport Essity 2020). Les nombreux tabous et représentations stéréotypés du corps, de la puberté et des règles renforcent, chez les enfants, une méconnaissance de leur corps et un manque de confiance. Ces perceptions ont alors tendance à exacerber les mécanismes d'inégalités entre les filles et les garçons dès le plus jeune âge. C'est en prenant conscience des tabous liés au corps et en offrant aux élèves un éveil à l'autonomie

corporelle et à la santé menstruelle que l'on peut réduire les inégalités filles-garçons et prévenir la précarité menstruelle.

C'est pourquoi, en 2023, notre association a poursuivi la mise en place d'ateliers de sensibilisation à la santé menstruelle en milieu scolaire, en collège et lycée. Ces ateliers de sensibilisation visent à prévenir la précarité menstruelle, à briser le tabou des règles et à les accompagner dans la connaissance de leur propre corps, ainsi que du corps de l'autre, pour favoriser le mieux être et le vivre ensemble.

Nous avons également poursuivi l'animation d'ateliers à destination des élèves du cycle 3, qui mêlent développement des compétences psychosociales et introduction à la puberté. Il nous semble en effet important de pouvoir inscrire notre démarche dans les programmes scolaires et les recommandations plus générales sur les programmes de vie affective et sexuelle et de prévention des risques sanitaires.

Nous avons également proposé, pendant la période estivale, des ateliers de sensibilisation en centres de loisirs parisiens auprès de publics élémentaires et maternelles, afin de susciter le développement de compétences psychosociales en favorisant l'expression des émotions, l'écoute ou encore l'empathie grâce à des activités pédagogiques et ludiques.

Avec une centaine d'élèves de 4<sup>e</sup> de différents collèges d'Évian-les-bains, nous avons établi une charte "règles-friendly" qui a pu faire remonter leurs envies, leurs besoins et leur vision de ce que serait un établissement scolaire qui accompagnerait les élèves qui ont leurs règles.

Nous continuons également de lutter contre la précarité menstruelle en milieu étudiant. Selon l'étude publiée en octobre 2022 et menée par l'association de solidarité étudiante Co'pl qui organise des distributions alimentaires à destination des étudiant-es, **43%** des répondant-es ont été contraint-es de choisir

entre l'achat de nourriture et de protections périodiques. Or, les conséquences de cette précarité menstruelle étudiante sont multiples : absence en cours (par manque de protection ou peur de la fuite), baisse de l'estime de soi et sentiment de honte, risques sanitaires liés aux mésusages des protections.

C'est pourquoi, en partenariat avec la mutuelle étudiante HEYME, nous avons souhaité proposer des ateliers visant à promouvoir une santé menstruelle positive, en Île-de-France et en Pays de la Loire. Les ateliers visent à informer sur les règles, à faciliter le bien-être menstruel (physique et psychique), et à remettre en question tous les tabous liés aux règles, tout en sensibilisant sur les produits périodiques existants et leur utilisation. Nous avons également, en partenariat avec des Missions Locales, le groupe SOS, l'ALFI, l'ALJT, développé des ateliers au sein de foyer de jeunes travailleur-euses et structures d'aides sociales.

En 2024, nous souhaitons renforcer les dynamiques amorcées avec les jeunes, en co-créant encore plus de contenus, d'outils, et en développant plus de la formation par les pairs. Et nous souhaitons également outiller les parents et les adultes relais au mieux pour accompagner les jeunes.



→ 80% DES FILLES AIMERAIENT AVOIR DES SÉQUENCES ÉDUCATIVES EN MIXITÉ SUR LES RÈGLES \*

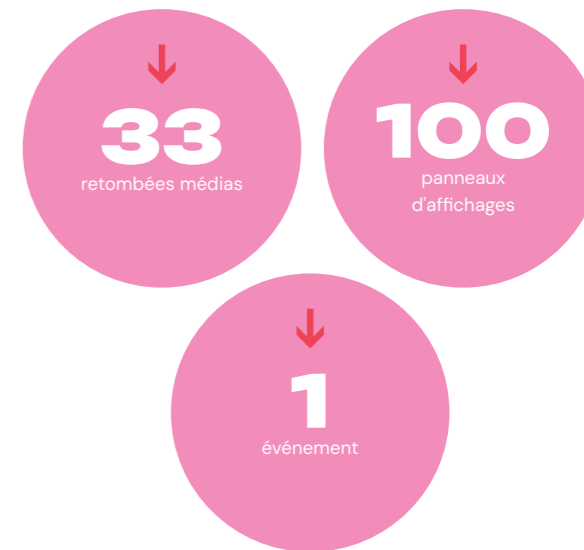
(\*SOURCE : ENQUÊTE OPINIONWAY POUR RÈGLES ÉLÉMENTAIRES, OCTOBRE 2023).

## Une grande campagne de sensibilisation

Le 11 octobre 2023 a marqué un tournant dans notre combat pour l'éducation menstruelle. En cette journée internationale pour les droits des filles, nous avons voulu alerter sur le fait que les règles étaient encore sources de discriminations pour les jeunes filles dans leur parcours scolaire. 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.

Nous vous invitons à consulter l'enquête complète sur notre site internet [www.regleselementaires.com](http://www.regleselementaires.com).

Pour faire passer nos messages et alerter l'opinion publique, nous avons mené une campagne de sensibilisation avec l'appui de l'agence Service Plan. Nous avons fait parvenir des faux carnets de correspondance avec des tickets d'absence "menstruels" à la presse. Nous avons organisé une table ronde avec des acteur-ices de l'éducation pour réfléchir à l'éducation menstruelle de demain. Nous avons également mené une campagne d'affichage sur plus de 100 panneaux partout en France avec le soutien de Media Transports.



En 2023, ce sont près de 4000 jeunes qui ont été sensibilisés grâce à nos actions de sensibilisation. Afin de pouvoir donner accès à du contenu éducatif et bienveillant sur les règles au plus grand nombre de jeunes, nous avons également conceptualisé et conçu une plateforme, Parlons Règles, qui verra le jour fin 2024. Notre souhait est d'accompagner les plus jeunes, de 8 à 14 ans, en priorité, mais aussi de pouvoir donner des outils aux personnes qui les accompagnent au quotidien : relais éducatifs, parents, animateur-ices, etc.

2 JUSTIFICATIF D'ABSENCE

Nom Prénom \_\_\_\_\_

Absente depuis le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

Motif \_\_\_\_\_

Douloureux  Honte  Moqueries  WC inadaptés

Retour le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

signature représentant(s) légal(aux) \_\_\_\_\_



→ AFIN DE POUVOIR DONNER ACCÈS À DU CONTENU ÉDUCATIF ET BIENVEILLANT SUR LES RÈGLES AU PLUS GRAND NOMBRE DE JEUNES, NOUS AVONS ÉGALEMENT CONCEPTUALISÉ ET CONÇU UNE PLATEFORME, PARLONS RÈGLES, QUI VERRA LE JOUR FIN 2024.

**Règles : 80% des jeunes filles les ont avant 13 ans et sont, malgré tout, dépourvues d'information sur le sujet, dénonce une association**

Une association dénonce notamment l'inadaption des établissements scolaires sur un sujet relevant pourtant "de la question de l'égalité". Plus de la moitié des jeunes filles ont déjà manqué l'école à cause de leurs règles.

France Info - avec France Bleu Picardie  
Radio France

« DOULEURS  
WC INADAPTÉS  
HONTE MOQUERIES  
ANGOISSE TACHES »

MON PROF M'A DIT  
« LES TOILETTES, C'EST  
À LA PAUSE, FALLAIT  
Y PENSER AVANT. »

REGLES  
ELEMENTAIRES

« DOULEURS  
WC INADAPTÉS  
HONTE MOQUERIES  
ANGOISSE TACHES »

« CHANGER MA  
SERVIETTE DNS LES  
TOILETTES DE L'ÉCOLE  
C'EST L'ANGOISSE. »

REGLES  
ELEMENTAIRES

**4 FILLES SUR 5**  
déclarent qu'avoir leurs  
règles à l'école est  
synonyme d'angoisse\*

\* Opinion Way pour Règles Élémentaires : (Avril 2023) Les règles à l'école : étude auprès des filles âgées de 11 à 18 ans

PLUS D'INFO DANS LA DESCRIPTION

« DOULEURS  
WC INADAPTÉS  
HONTE MOQUERIES  
ANGOISSE TACHES »

« CONCENTRÉE SUR  
LE COURS ? NON,  
J'AI TROP MAL. »

REGLES  
ELEMENTAIRES

**TICKET MENSTRUEL**

1 ABSENCE  
Du \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_  
Au \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_  
Motif Douleur  Moqueries   
Honte  WC inadaptés

1 JUSTIFICATIF D'ABSENCE  
Nom Prénom \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_  
Absente depuis le \_\_\_\_\_  
Motif Douleur  Honte  Moqueries  WC inadaptés   
Retour le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_  
signature représentant(s) légal(aux)

Retour le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_  
Visa Vie Scolaire

**#CHANGER  
LES  
RÈGLES**

# La formation des professionnel·les comme priorité



En se formant, les professionnel·les peuvent aussi devenir les acteur·ices du changement en intégrant la lutte contre la précarité menstruelle dans leur accompagnement quotidien des personnes menstruées.

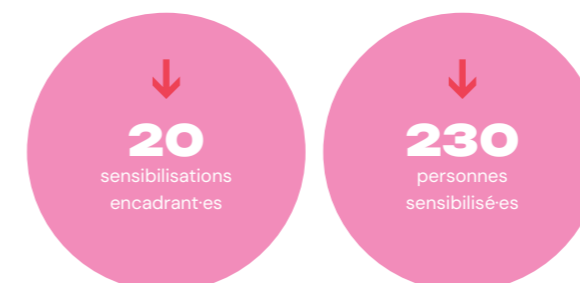


## Les encadrant·es et les relais

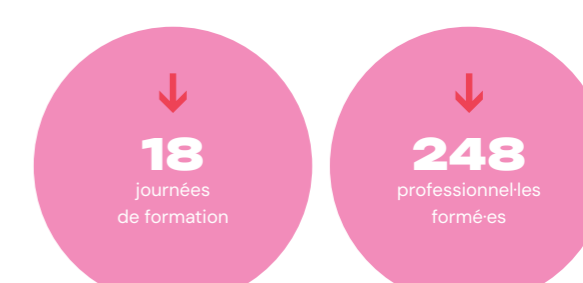
En France, 16 millions de personnes ont leurs règles, parmi elles 4 millions sont en situation de précarité menstruelle. Face à ce constat alarmant, il est nécessaire d'agir et de se donner les outils pour tenter de mettre fin, collectivement, à la précarité menstruelle. Nous vivons un contexte de politisation fort du sujet en France : le remboursement des protections réutilisables pour les moins de 26 ans en 2024, le décret de transparence sur la composition des protections périodiques, et les initiatives pilote d'instauration du congé menstruel ci-et là au sein des collectivités et des entreprises. Les politiques publiques bougent et nous aussi !

En 2023 nous avons donc sensibilisé 330 femmes directement grâce à nos ateliers d'information à la santé menstruelle (dans nos structures partenaires et en centre de détention) ; sensibilisé et formé 428 professionnel·les qui accompagnent les publics en situation de précarité menstruelle et pour lesquelles lever les tabous sur la santé menstruelle commençait à être un enjeu.

## Sensibilisations des encadrant·es



## Total des formations à destination des relais



Pour faire cesser définitivement la précarité menstruelle, il faut aussi que chaque personne au contact de ces publics puisse écouter, orienter et relayer de l'information menstruelle de qualité. Comment briser le tabou des règles et se sentir plus à l'aise pour en parler ? Comment orienter une personne en situation de précarité menstruelle vers des dispositifs pertinents ? Comment accompagner efficacement la mise en place d'un distributeur de protections au sein de sa structure ? Comment arrêter d'invisibiliser la santé menstruelle pourtant fondamentale dans la vie quotidienne des personnes menstruées ? En se formant, les professionnel·les peuvent aussi devenir les acteur·ices du changement en intégrant la lutte contre la précarité menstruelle dans leur accompagnement quotidien des personnes menstruées.

Nos formations sont conçues pour répondre aux besoins diversifiés des professionnel·les du travail social, de la santé, de l'éducation. Ces formations s'inscrivent dans la continuité de l'engagement de Règles Élémentaires pour diffuser une information claire et vérifiée sur les règles. L'objectif de l'organisme de formation est de pouvoir outiller les professionnels pour lutter efficacement et durablement contre la précarité menstruelle.

→ **L'OBJECTIF DE L'ORGANISME DE FORMATION EST DE POUVOIR OUTILLER LES PROFESSIONNELS POUR LUTTER EFFICACEMENT ET DURABLEMENT CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE.**

### Quels sont les objectifs de nos formations ?

- Questionner les représentations liées aux règles pour briser le tabou
- Comprendre les conséquences sanitaires, psychologiques et sociales liées à la précarité menstruelle
- Pouvoir identifier les signaux d'une situation de précarité menstruelle
- Savoir expliquer simplement la physiologie des règles au public accompagné
- Disposer des informations pour accompagner le public dans l'utilisation des protections périodiques
- Se sentir plus à l'aise et outillé pour parler de santé menstruelle et accueillir des témoignages de personnes menstruées



En étant les premiers à se positionner sur le volet de la formation professionnelle, nous souhaitons valoriser notre expertise de terrain dans la sensibilisation à la santé menstruelle auprès des professionnel·les, des encadrant·es de structures médicosociales et des relais éducatifs :

- **Professionnels du médico-social**  
Pour une évolution durable des mentalités, une diffusion des informations sur la santé menstruelle et le déploiement d'actions de terrain efficaces auprès des publics en situation de précarité menstruelle.
- **Relais éducatifs**  
Pour diffuser l'éducation menstruelle auprès des jeunes en complémentarité de la sortie de notre plateforme de sensibilisation "Parlons Règles" Parler des règles dès le plus jeune âge pour promouvoir l'égalité et prévenir la précarité menstruelle.
- **Entreprises et collectivités**  
Pour changer les règles dans le milieu professionnel et enfin prendre en compte les vécus des personnes menstruées au travail.

### Les entreprises et collectivités

Aujourd'hui, environ **70%** des personnes interrogées considèrent que les règles sont un sujet tabou en entreprise. Pourtant, les règles ont un impact réel sur le quotidien de millions de travailleuses. Plus de la moitié des salariées ont des règles douloureuses, et plus d'un tiers déclare qu'elles ont un impact négatif sur leur travail. Face à ces constats, Règles Élémentaires a souhaité renforcer et déployer plus largement ses actions dans le monde du travail. L'association a ainsi développé l'offre de sensibilisation auprès des entreprises et des collectivités afin de former le plus de personnes possibles à ce sujet. Ainsi, l'association est intervenue dans plusieurs structures, aussi bien dans le secteur public que privé. L'équipe sensibilisation a également accompagné plusieurs organisations qui mettaient en place des mesures pour leurs collaborateurs·rices, telles que le congé menstruel. C'est par exemple le cas de la ville de Bagnolet, où l'association a réalisé une dizaine de sessions de formation, à destination du personnel encadrant.

### Les structures où l'on est intervenu·es :



→ **AUJOURD'HUI, ENVIRON 70% DES PERSONNES INTERROGÉES CONSIDÈRENT QUE LES RÈGLES SONT UN SUJET TABOU EN ENTREPRISE.**



# Faire bouger les lois pour changer les règles



**Parmi nos nombreuses actions, le plaidoyer est au cœur de nos missions. Pour faire changer les règles, il faut faire changer les lois et inscrire la santé menstruelle dans l'agenda politique. Nous avons célébré pas mal de victoires en 2023 et enclenché des réflexions pour l'avenir.**



## Le remboursement des protections réutilisables pour les moins de 26 ans

C'est l'annonce coup de poing qui a été faite par la Première Ministre, Elisabeth Borne, le 8 mars à l'occasion de la journée internationale pour les droits des femmes. Une annonce qui faisait aussi suite à la publication de notre baromètre avec Opinion Way sur l'état de la précarité menstruelle en France. Nous avons mis en lumière que le chiffre avait doublé, passant de 2 à 4 millions de femmes concernées. Le projet a bien été inscrit dans la loi de financement de la Sécurité sociale (LFSS) pour l'année 2024, du 26 décembre 2023. Son entrée en vigueur semble être prévue pour septembre 2024. Le Code de la Sécurité sociale sera ainsi modifié pour inclure la couverture des frais relatifs aux protections réutilisables des personnes menstruées de moins de 26 ans ou assurées par la complémentaire santé solidaire (C2S). Cela concerne environ 6,7 millions de personnes.

La prise en charge sera à hauteur de 100% pour les bénéficiaires de la C2S. Elle sera à hauteur de 60% pour les personnes de moins de 26 ans, avec 40% restants qui devraient être pris en charge par les organismes complémentaires (mutuelles). Il faudra semble-t-il se rendre en pharmacie. La prise en charge des protections réutilisables sera subordonnée à leur inscription sur une liste prévue à cet effet

(sur demande de l'exploitant du produit) effectuée par arrêté des ministres chargés de la Santé et de la Sécurité sociale selon une liste de critères, après avis de l'ANSES (critères spécifiques à la composition, à la qualité et aux modalités de distribution visant à assurer la non-toxicité des produits pour la santé et l'environnement), et selon des références tarifaires. (Cette loi renforce également la gratuité des préservatifs masculins et féminins pour les moins de 26 ans, en pharmacie et sans ordonnance.)

## Le décret sur la transparence des protections périodiques

Depuis 2020, aux côtés du collectif Georgette Sand et de la Fondation des Femmes, nous nous mobilisons pour plus de transparence sur la composition des protections menstruelles. En 2022, notre plaidoyer aboutit avec l'annonce par Olivier Véran, alors Ministre de la Santé, de la publication d'un décret visant plus de transparence sur la composition des protections. Les engagements qui avaient été pris à l'époque visaient une information exhaustive et lisible pour les consommatrices. Cependant, un an après, et à la suite de nombreux allers/retours avec les services de l'État, nous avons le regret de constater que la version finale du texte est aujourd'hui complètement vidée de sa substance.

Le plaidoyer complet est à retrouver sur notre site internet : [www.regleselementaires.com](http://www.regleselementaires.com)

Afin de mobiliser l'opinion publique sur ce sujet de santé publique, nous avons lancé une pétition baptisée *#afficheacompo* pour appeler le gouvernement à revoir ce texte et responsabiliser les fabricants sur la composition de leurs produits. Plus de 20 000 personnes ont signé la pétition. Nous avons également lancé une vidéo avec diverses personnalités publiques et expertes pour interpeller massivement sur notre sujet.





## Changer les règles en Europe

Aujourd'hui, au sein de l'Union européenne, et plus globalement en Europe, on estime à 10% le nombre de personnes en situation de précarité menstruelle. Pourtant, cette estimation est partielle, et les données manquent cruellement au niveau européen.

Par ailleurs, les politiques publiques de lutte contre la précarité menstruelle en Europe sont extrêmement diverses. En novembre 2023, Règles Élémentaires a participé à un atelier sur les mesures de plaidoyer pour lutter contre la précarité menstruelle et le tabou des règles en Macédoine du Nord, en présence de représentantes et de représentants d'associations des Balkans occidentaux (Albanie, Kosovo, Monténégro), projet financé par les ambassades de France dans lesdits pays. En 2024, nous espérons poursuivre les dynamiques amorcées collectivement et renforcer les partenariats entre les pays européens dans la lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles.



→ AUJOURD'HUI, AU SEIN DE L'UNION EUROPÉENNE, PLUSIEURS PAYS FONT FACE À DES SITUATIONS DE PRÉCARITÉ MENSTRUELLE.

EN ITALIE, 1 PERSONNE SUR 6 EST CONCERNÉE. EN ESPAGNE, 20% DE LA POPULATION, ET EN ALLEMAGNE, C'EST 23% DE LA POPULATION QUI FAIT FACE À DES DIFFICULTÉS ÉCONOMIQUES POUR GÉRER SES RÈGLES.

# Déployer nos actions et s'ancrer localement



Pour agir au plus près des besoins du territoire, nous continuons de nous déployer dans des endroits identifiés comme prioritaires. En 2023, ce sont deux antennes salariées qui ont pu voir le jour et des centaines de bénévoles qui ont rejoint nos rangs pour changer les règles !



## Notre plan d'attaque

Règles Élémentaires a démontré son expertise dans ses différentes activités, a pu faire la preuve de son concept, tant dans ses activités de collecte que de sensibilisation et de formation, ce qui ouvre la voie au déploiement de ses actions sur d'autres territoires et donc l'essai d'un futur modèle à construire. Pour cela, et après une phase de diagnostic territorial des opportunités, Règles Élémentaires a été accompagnée dans l'identification des besoins et la construction d'un schéma de déploiement par ScaleChanger.

L'association a donc entamé depuis plusieurs mois une évolution de son fonctionnement afin de pouvoir déployer plus largement ses actions, et notamment celles liées à la sensibilisation et l'appui au développement de politiques locales. Il nous semble aujourd'hui nécessaire de se projeter dans un modèle dans lequel des équipes salariées seront présentes sur le territoire, en complément d'équipes bénévoles déjà mobilisées.



Règles Élémentaires projette un modèle d'essai flexible et évolutif, modèle qui permettra de maximiser son impact, particulièrement dans la diffusion et prise en compte de ses sujets. La méthode consiste à s'implanter et expérimenter sur un territoire puis élargir le rayonnement pour impulser et accompagner des dynamiques et projets locaux.

L'expérimentation de ces nouvelles modalités d'implantation territoriale a commencé en 2023 avec la création de 2 antennes régionales : l'Île-de-France et les Pays-de-la-Loire.



## La mobilisation bénévole pour faire rayonner nos actions

Depuis ses fondements, Règles Élémentaires s'appuie sur la mobilisation citoyenne pour la création de collectes sur tout le territoire métropolitain et sur un réseau de bénévoles qui font rayonner nos actions localement.

Les actions de collecte et de redistribution de l'association se sont développées grâce à des bénévoles très engagés qui ont su nouer des partenariats et des liens avec des collectivités, des entreprises et des particulières pour récolter des dons et avec des associations et structures médico-sociales locales pour les redistribuer.

En 2023, nous avons renforcé une démarche d'assouplissement et de diversification des modes d'engagement par de nouvelles modalités : collecte en supermarché, missions ad hoc de manutention et logistique, soutien à la communication, participation à des événements, ou par des actions de sensibilisation auprès du grand public. En 2023, nous avons travaillé sur la création d'un véritable parcours d'accueil et avons repensé nos temps de partage et d'échange avec les bénévoles afin que les nouveaux-elles bénévoles soient outillées et aient accès aux connaissances nécessaires pour se sentir pleinement valorisés au sein de l'association. Les formats plus souples de bénévolat ont permis d'engager des dizaines de nouvelles personnes à nos côtés qui ont pu tantôt participer à l'animation d'un stand à des matchs de handball ou des festivals féministes, tantôt à inventorier et ranger des dons dans notre espace de stockage parisien ou même à animer une collecte en supermarché pendant quelques heures.

Comme dans toutes les structures qui comptent sur la mobilisation bénévole, Règles Élémentaires a vu quelques bénévoles partir vers de nouvelles aventures. Ainsi, les activités à Marseille ont un peu diminué, en guise de revanche, l'antenne Auvergne-Rhône-Alpes s'est étoffée avec 4 nouvelles arrivées, dont 3 pour faire rayonner Règles Élémentaires à Valence dans la Drôme.

2023 a également été l'année de l'activation effective et plus énergique des activités de l'association dans certains territoires des Outre-mer avec l'arrivée de **4 nouvelles personnes** pour animer l'antenne mahoraise de l'association et la naissance progressive de l'antenne réunionnaise. Fin 2023, Règles Élémentaires compte des bénévoles "équipe cœur" engagés à Lyon, Valence, Orléans, Tours, Strasbourg, Paris, Mayotte et La Réunion.

Nous avons repensé les instances d'échange et partage proposées à nos bénévoles au national et avons investi plus de temps pour la création de canaux de partage et de mobilisation plus locaux. Ainsi, la création des antennes Pays de la Loire et Île-de-France ont permis de proposer des missions adaptées aux besoins locaux et selon les actions les plus demandées par les bénévoles sur chacune de ces régions.

### La naissance de l'antenne Ile-de-France

→ "L'ANTENNE IDF A ÉTÉ CRÉÉE D'APRÈS LE CONSTAT QUE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES AVAIT DE TRÈS NOMBREUSES ACTIONS EN ÎLE-DE-FRANCE, MAIS QUE CES DERNIÈRES N'ÉTAIENT PAS ASSEZ COORDONNÉES DANS UN OBJECTIF D'ANCRAGE TERRITORIAL. C'EST POURQUOI J'AI PRIS LE POSTE DE COORDINATRICE DES ACTIONS EN IDF EN SEPTEMBRE 2023, POUR REPRÉSENTER L'ASSOCIATION SUR LE TERRITOIRE ET CONSTRUIRE UNE APPROCHE PLUS COHÉRENTE.

AINSI, MES PREMIÈRES MISSIONS ONT ÉTÉ DE REMOBILISER ET ANIMER NOTRE POOL DE BÉNÉVOLES ; DE RENFORCER LES LIENS ET L'ACCOMPAGNEMENT QUE L'ON PROPOSE AUX COLLECTIVITÉS ET STRUCTURES MÉDICO-SOCIALES, ET D'INITIER DES PROJETS ADAPTÉS AUX BESOINS ET ENJEUX LOCAUX. EN 2024, NOUS AVONS POUR OBJECTIF DE RENFORCER LA PLACE DE L'ASSOCIATION EN TANT QU'INTELOCUTRICE INDISPENSABLE EN TERMES DE LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE ET D'ÉDUCATION MENSTRUELLE AUPRÈS DES COLLECTIVITÉS, DES STRUCTURES MÉDICO-SOCIALES, DES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES, MAIS AUSSI DES ENTREPRISES.

CET OBJECTIF PASSE PAR LE DÉMARCHAGE ET L'ACCOMPAGNEMENT DE CES DIVERS ACTEURS, LA PARTICIPATION À DES ÉVÈNEMENTS LOCAUX DE PRÉVENTION DE LA SANTÉ OU DE LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ AINSI QUE LA MISE EN PLACE ET LA PÉRENNISATION DES PROJETS TERRITORIAUX AFIN DE DIAGNOSTIQUER ET LUTTER CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, MAIS AUSSI DE SENSIBILISER À LA SANTÉ MENSTRUELLE."

LUCIE LARRERE,  
COORDINATRICE DE L'ANTENNE ÎLE-DE-FRANCE



## L'ANTENNE ÎLE-DE-FRANCE, C'EST...



# 62 MISSIONS

# 9

collectes organisées en propre (avec des bénévoles RÉ ou des entreprises) avec 78 personnes participantes



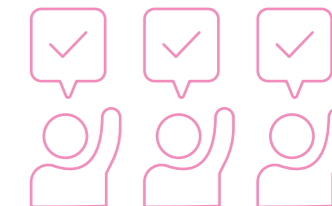
# 10

événements de sensibilisation (Paris, Val-de-Marne, Hauts-de-Seine et Seine-Saint-Denis)



# ENTRE 500 ET 1000

personnes sensibilisées



# 239 PARTICIPATIONS

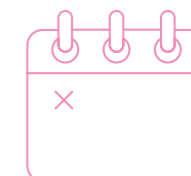


# 135

bénévoles mobilisés en Île-de-France

## Tous les mois

des formations en visio pour leur donner les éléments de langage, les infos et les accompagner dans leurs projets d'action



## La naissance de l'antenne Pays de la Loire

→ "EN PARALLÈLE, L'ASSOCIATION S'EST DÉPLOYÉE EN PAYS DE LA LOIRE EN OCTOBRE 2023, ET JE SUIS VENUE RENFORCER L'ANTENNE BÉNÉVOLE EXISTANTE. LA RÉGION, IDENTIFIÉE PRIORITAIRE GRÂCE À UN DIAGNOSTIC TERRITORIAL PRÉALABLE (OPPORTUNITÉS, PARTENARIATS...), SERVIRA NOTAMMENT DE TERRAIN D'ESSAI POUR NOS PROJETS OPÉRATIONNELS. MES PREMIERS OBJECTIFS : CRÉER UN RÉSEAU LOCAL (PARTENAIRES, ASSOCIATIONS, COLLECTIVITÉS, BÉNÉVOLES) ET FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE PARTENARIATS EN VUE D'UN RAYONNEMENT PLUS IMPORTANT À LONG TERME !

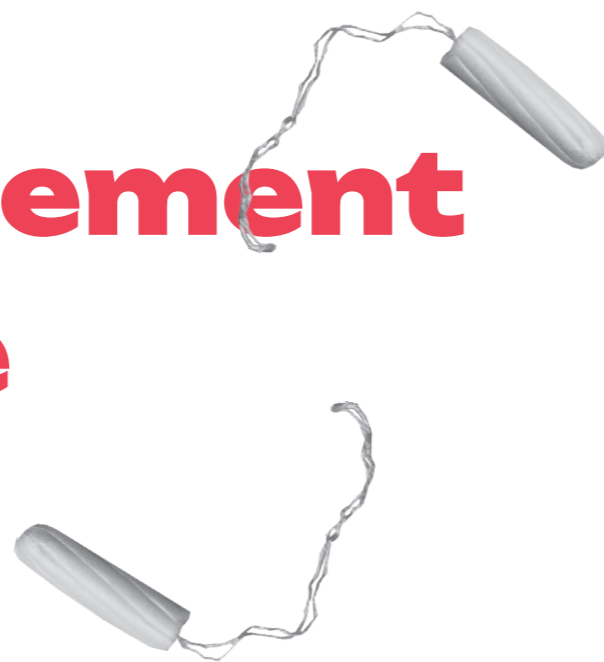
LES PREMIERS MOIS M'ONT DONC PERMIS DE CRÉER DES LIENS SOLIDES AVEC LES ACTEURS-RICES LOCAUX POUR S'INTÉGRER RAPIDEMENT DANS LE TISSU SOCIAL ET ASSOCIATIF DE LA RÉGION. AU COURS DE CETTE PÉRIODE INITIALE, J'AI ÉGALEMENT PU TESTER LA VIABILITÉ DES PROJETS OPÉRATIONNELS DANS LE CONTEXTE SPÉCIFIQUE DE LA RÉGION PAYS DE LA LOIRE. LES RETOURS D'EXPÉRIENCE M'ONT PERMIS DES AJUSTEMENTS POUR RÉPONDRE AUX BESOINS RÉELS ET SPÉCIFIQUES DU TERRITOIRE.

GRÂCE À CETTE EXPÉRIENCE LOCALE RÉUSSIE, NOUS ASPIRONS À ÉTENDRE NOTRE IMPACT, TOUT EN CONTINUANT DE DIFFUSER L'ENSEMBLE DE NOS ACTIONS AVEC NOS PARTENAIRES, EN MOBILISANT ENCORE PLUS DE BÉNÉVOLES POUR CHANGER LES RÈGLES LOCALEMENT ET EN PERMETTANT DE FAIRE EXISTER LES RÈGLES DANS L'ESPACE PUBLIC."

ELENA GAUTIER,  
RESPONSABLE DE L'ANTENNE PAYS DE LA LOIRE



# Le renforcement de l'équipe salariée



**2023 marque un véritable cap pour Règles Élémentaires. L'association grandit toujours plus, preuve que les besoins ne faiblissent pas et que nos actions restent nécessaires.**



## L'équipe fin 2023, c'est...

- 15 salariées
- 2 freelances
- 4 alternantes
- 1 stagiaire

## Les postes créés :

- Chargée de la formation
- Chargée de collecte et redistribution
- Coordinatrice des actions en Ile-de-France
- Responsable antenne Pays-de-la-Loire
- Chargée de projet football (alternance)
- Chargée de communication
- Chargée de partenariats publics et plaidoyer (alternance)
- Chargée de partenariats privés et donateur-ices (alternance)

## Le renforcement du pôle sensibilisation

Cette année, parce que l'éducation menstruelle est au cœur de nos priorités, le pôle sensibilisation s'est renforcé à trois niveaux.

### Premier niveau : les actions jeunes.

En 2023, chez Règles Élémentaires, ce sont **4 nouvelles personnes** qui sont intervenues au quotidien auprès de jeunes de 8 à 18 ans.

Grâce à leur arrivée, nous avons aussi pu créer de nouveaux formats, adaptés à chaque âge, à chaque niveau et qui permettent d'accompagner et de rassurer les jeunes sur une série d'enjeux liés aux règles et à la puberté.

### Deuxième niveau : la formation.

S'il est important de répondre aux questions des jeunes et de leur permettre de se sentir plus à l'aise avec le sujet des règles, il est tout aussi important d'accompagner les adultes qui les entourent. En parallèle, notre expérience auprès des associations de terrain nous a poussés à vouloir toujours mieux les accompagner dans leurs relations avec leurs bénéficiaires, en leur proposant des formations pour appréhender le sujet des règles et de la précarité menstruelle au quotidien. Cette année, notre chargée du développement de la formation, soutenue par l'ensemble de l'équipe sensibilisation a donc lancé la création de l'organisme de formation de Règles Élémentaires.

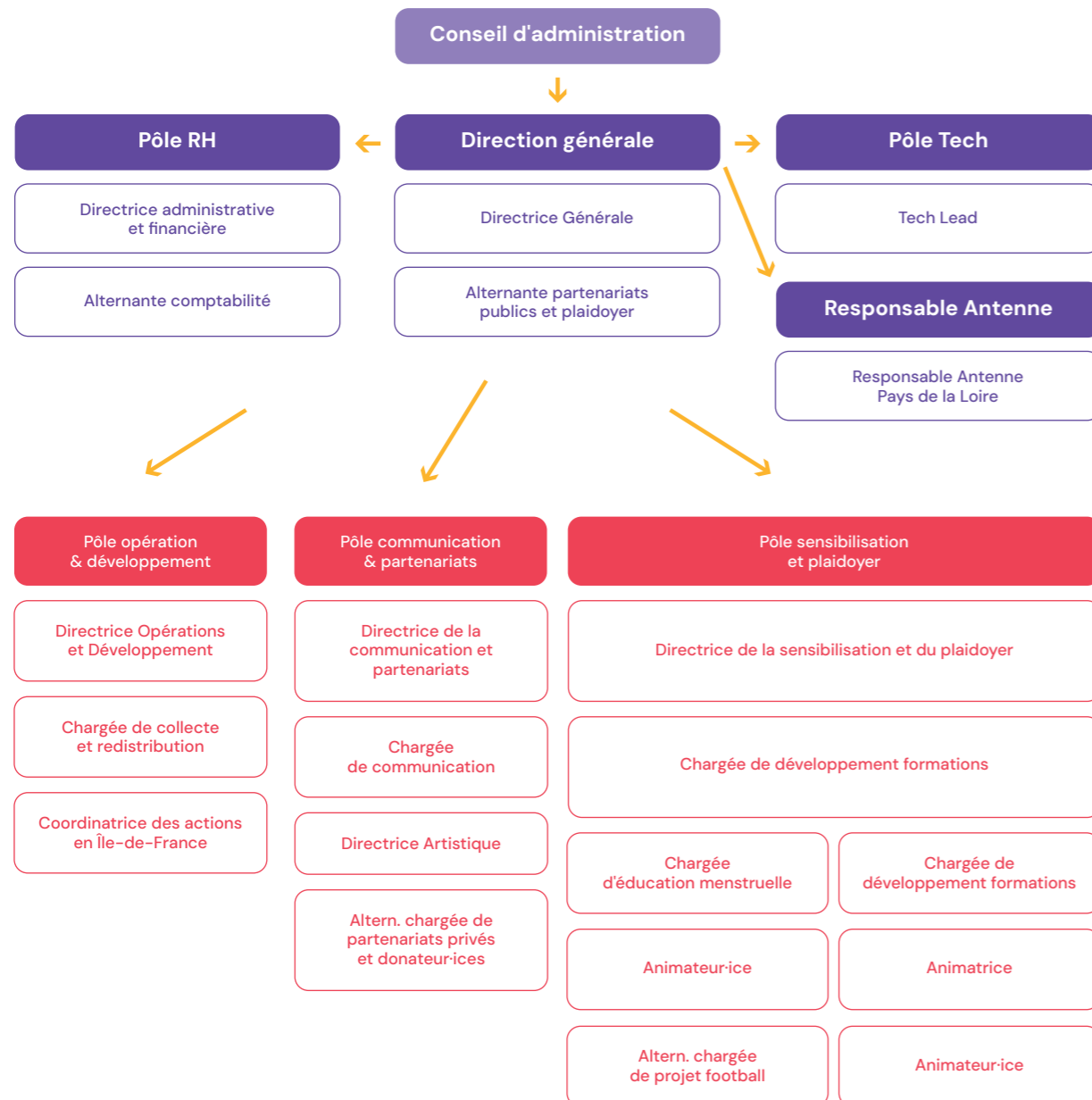
### Troisième niveau : la spécialisation.

En même temps que Règles Élémentaires demeure une association généraliste sur les règles et s'adressant au plus grand nombre, il est apparu essentiel de faire se rencontrer des expertises dans l'ensemble des champs où nous pouvons intervenir. En novembre 2023, nous avons ainsi pu accueillir une alternante chez nous pour le projet "*j'ai mes règles, je fais du sport*", qui a pour vocation d'accompagner les coaches et les joueuses pour que les règles ne soient plus jamais un frein à la pratique sportive.

En 2023, la mission de la personne volontaire en service civique a été de contribuer à renforcer le domaine d'expertise de Règles Élémentaires sur l'accompagnement des entreprises.

# → CETTE ANNÉE, PARCE QUE L'ÉDUCATION MENSTRUELLE EST AU CŒUR DE NOS PRIORITÉS, LE PÔLE SENSIBILISATION S'EST RENFORCÉ À TROIS NIVEAUX.

## Organigramme 2023



## Nos généreux soutiens

### Financeurs publics



### Mécènes et financeurs privés



### Mécénat de compétence



Partenaires opérationnels



Partenaires événementiels



Partenaires produits



