

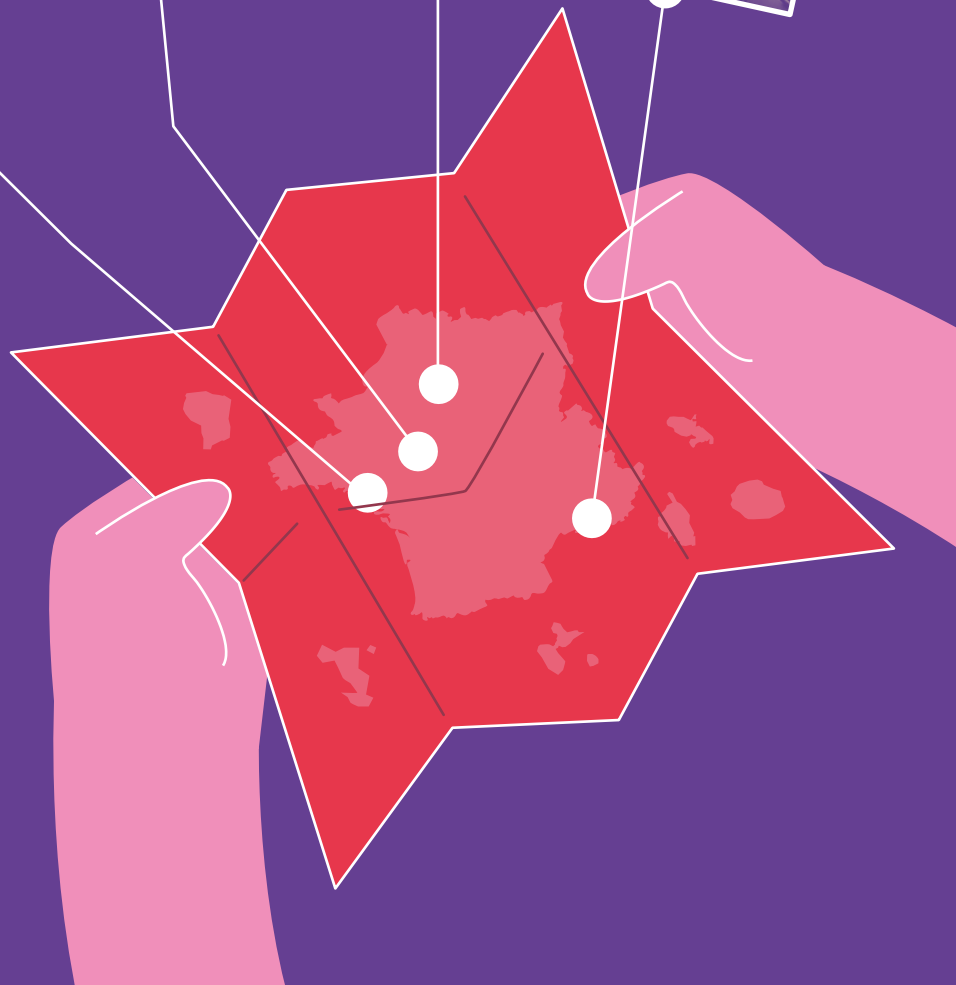


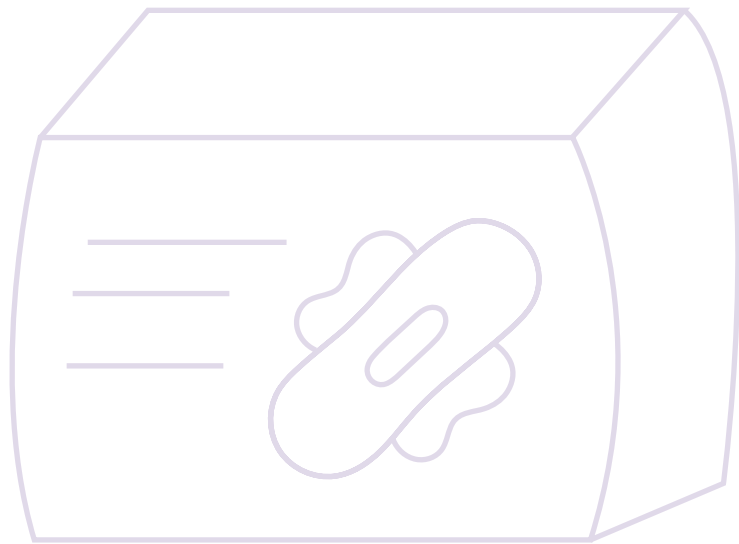
**REGLES
ELEMENTAIRES**



Rapport d'activité **2024**

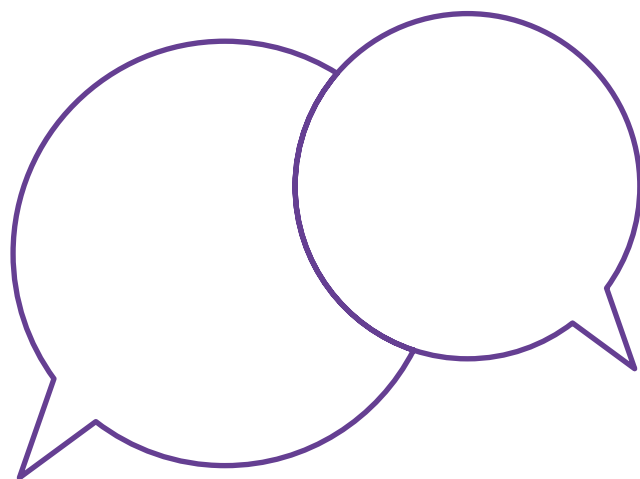
Un combat qui
nous relie, un maillage
qui grandit pour
#changerlesregles





Sommaire

Édito	5
Chiffres clés	6
Notre présence sur le territoire	9
2024 en moments clés	10
Une année d'ancrage territorial	13
Transmettre, éduquer et diffuser	27
L'augmentation des besoins & nos relations avec les partenaires sociaux	33
Changer les mentalités sur les règles	39
Une équipe qui grandit comme ses projets	45
Nos partenaires	49



Édito

Être présidente de Règles Élémentaires, c'est porter une conviction profonde : celle que les règles ne devraient jamais être un sujet de honte, d'ignorance ou de précarité.

Cette année encore, nous avons grandi, à toutes les échelles : sur le terrain avec l'ouverture d'antennes locales portées par des personnes engagées ; à l'échelle européenne en dénonçant des réalités inacceptables — à l'heure où j'écris ces lignes, qui sait ce qu'il y a vraiment dans une protection périodique ? Comment ne pas voir là une négligence délibérée à la santé publique ? Face à ces constats, Règles Élémentaires éclaire, informe, sensibilise. Avec la certification Qualiopi obtenue pour notre organisme de formation, nous consolidons notre rôle dans un monde où la parole a parfois du mal à se frayer un chemin.

Merci à l'équipe de l'association, aux bénévoles et aux soutiens fidèles dont ses administrateurs·rices qui font vivre cette ambition quotidienne.

Nadège Moreau
Présidente
de Règles Élémentaires

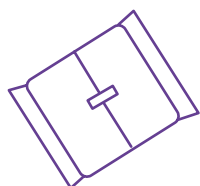


Lutte contre la précarité menstruelle



5 110 451

protections périodiques collectées



12 671

protections réutilisables collectées

5 097 780

protections jetables collectées



404

partenaires sociaux ayant
bénéficié de protections
périodiques



260 000

personnes bénéficiaires



Nos bénévoles



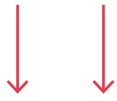
291

bénévoles formées



1 500

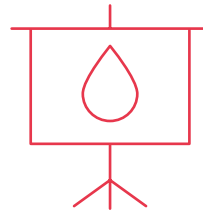
bénévoles mobilisé-es
sur 103 actions



Formations & Sensibilisations des professionnel·les

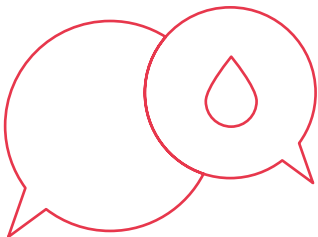
89

actions menées auprès des professionnel·les
(relais médico-sociaux, éducatifs)



1 030

professionnel·les formé·es ou sensibilisé·es



232

bénéficiaires sensibilisé·es

26

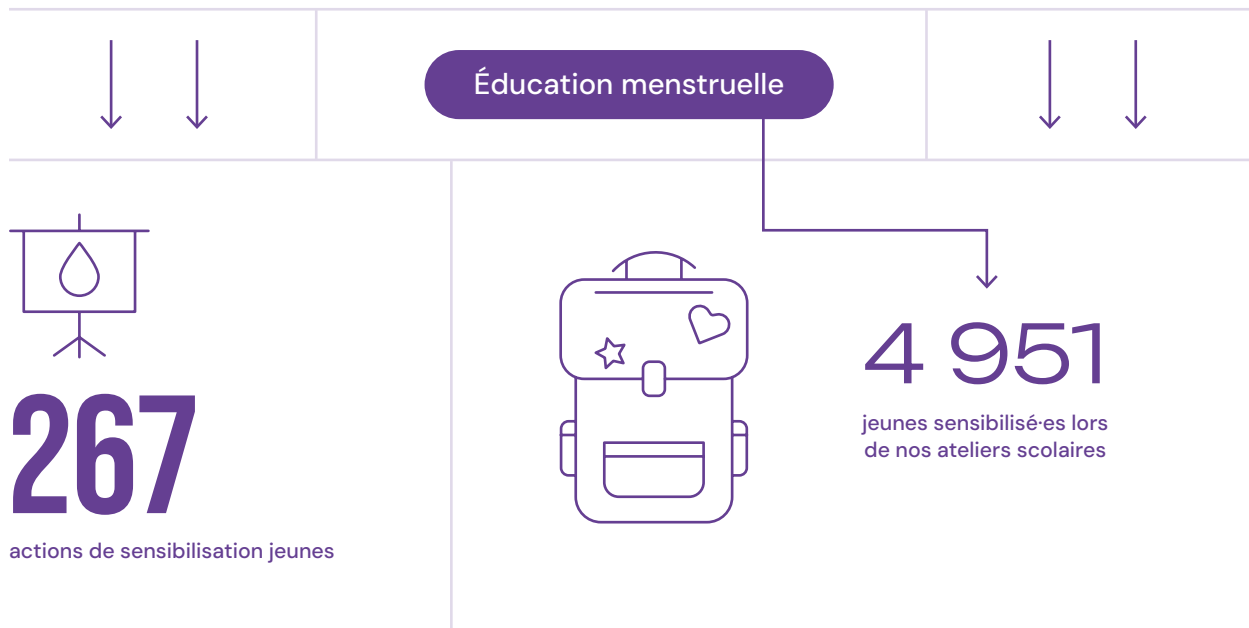
sensibilisations adultes
bénéficiaires

6

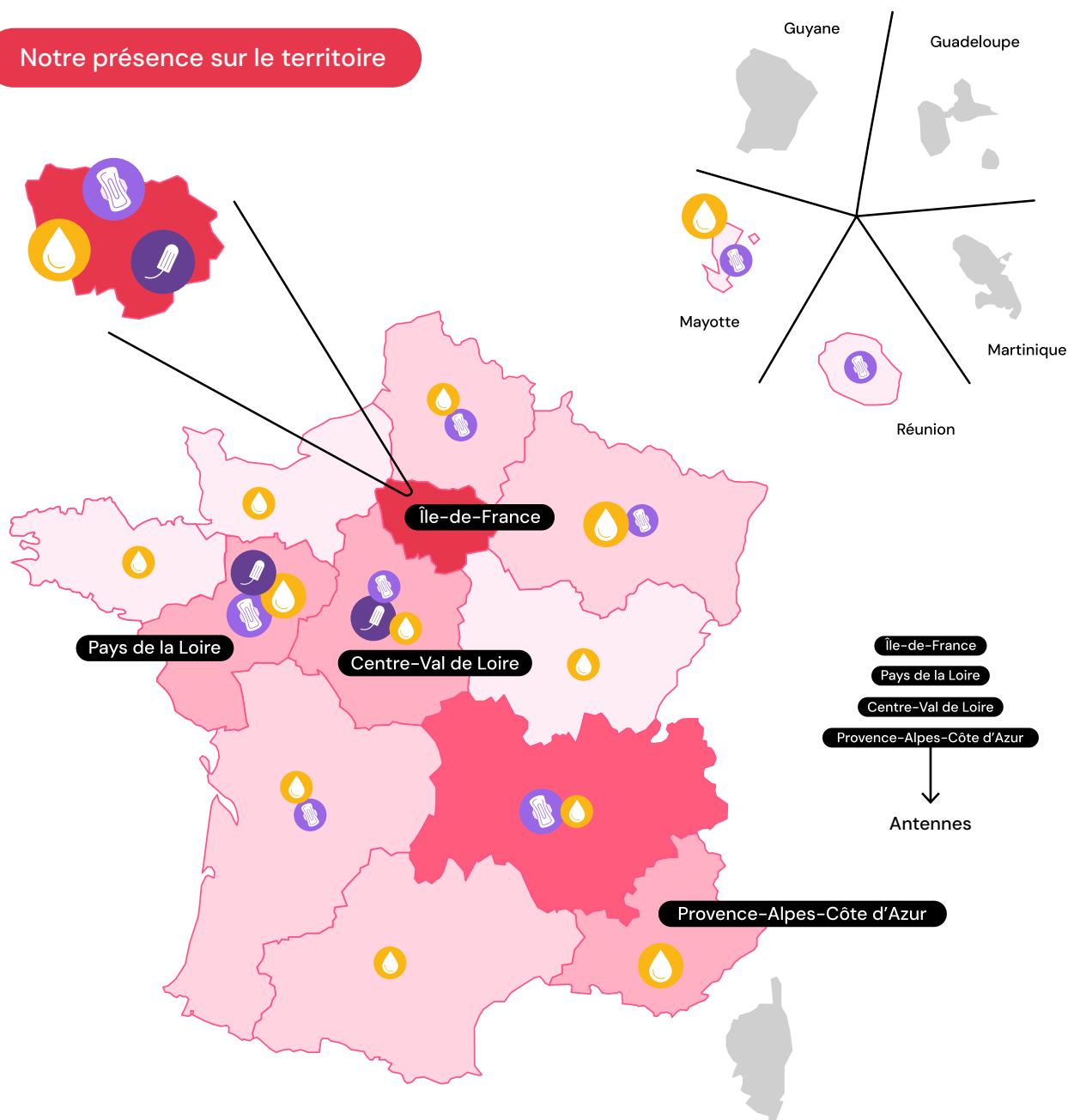
actions menées
auprès d'employeurs

115

salarié·es / agent·es sensibilisé·es

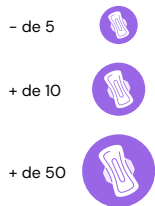


Notre présence sur le territoire



Légende :

Actions bénévoles



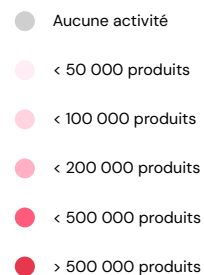
Actions de formations & sensibilisations



Actions d'éducation menstruelle



Impact de la redistribution des protections périodiques



2024 en moments clés

Janvier



→ Première édition de l'Élémentaire : temps d'échange et d'information en visio conférence sur des sujets divers et variés qui touchent aux règles ! La première édition était sur l'éducation menstruelle.

Mars



→ Collecte nationale Règles Solidaires

Avril



→ Lancement en club de notre projet « J'ai mes règles, je fais du foot »
→ Création de l'Organisme de formation !

Mai



→ Règles et sport : carton rouge sur les tabous à la Cité Audacieuse
→ Collecte nationale Banques Alimentaires x Leclerc
→ Apéro Menstruel à Lyon

Juin



→ Collecte nationale Règles de Survie avec Monoprix et la Fondation des Femmes
→ Participation à Alertes féministes
→ Solidays

Juillet



→ Premier séminaire d'équipe !

Septembre



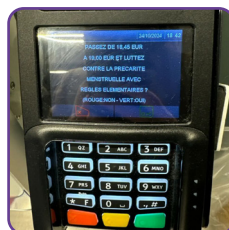
→ Lancement du Menstrual Education Network

Octobre



→ lancement de la plateforme Parlons Règles
→ Participation au festival Cop'1 au Zénith
→ Lancement des dossards solidaires

Novembre

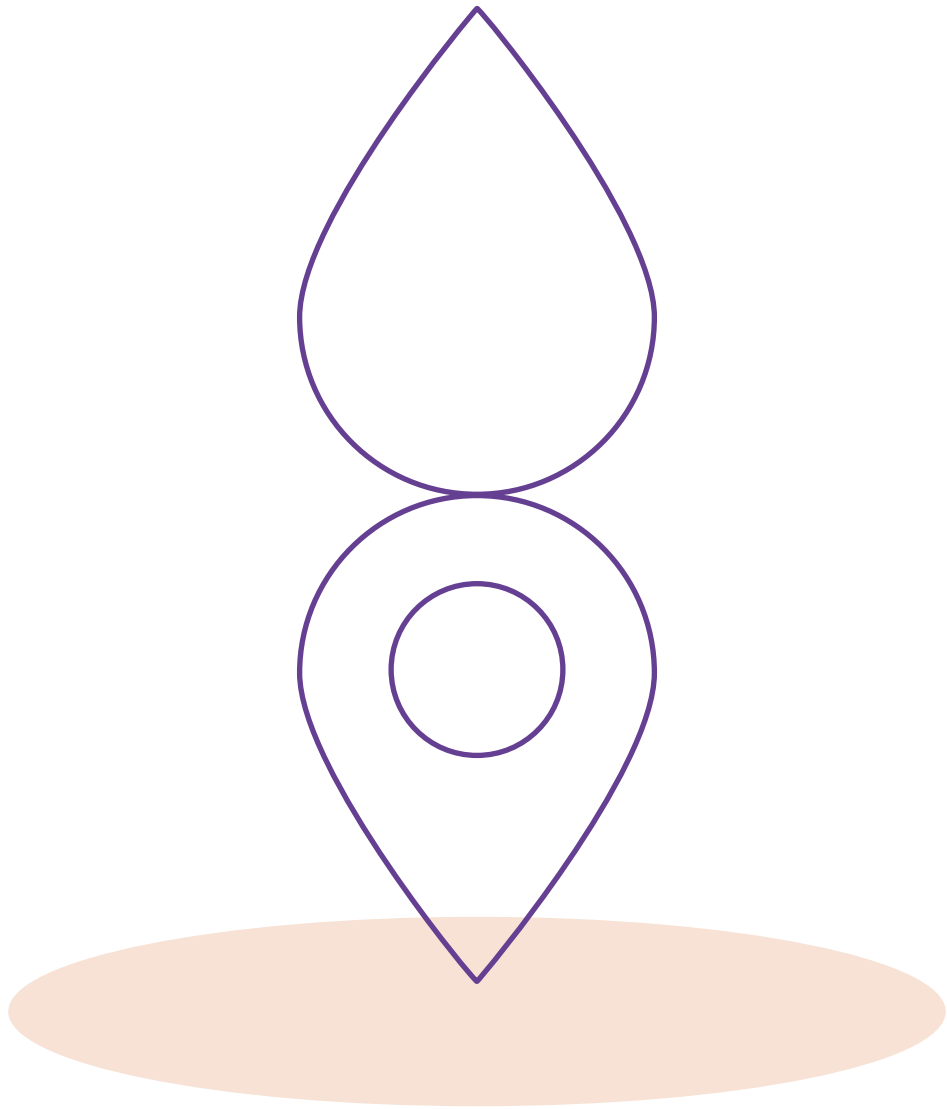


→ Kick off du Menstrual Education Network à Paris
→ Microdon Monoprix

Décembre



→ Collecte virale
→ Mission Mayotte



01

Une année d'ancrage territorial

Stand de Règles Élémentaires lors de la journée dédiée à l'éducation à la vie affective et sexuelle (EVARS), organisée par la Ville de Rezé en avril 2024



En 2024, Règles Élémentaires a consolidé et étendu son ancrage territorial grâce à ses antennes salariées. Nous comptons désormais quatre antennes régionales : en Pays de la Loire (PDL), Centre-Val de Loire (CVL), Île-de-France (IDF), et Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA).

Cette année, deux modèles d'antennes se sont distingués : en PACA et en CVL, elles ont été créées là où existait auparavant une activité 100% bénévole, tandis qu'en IDF, les actions existaient dû à l'implantation francilienne historique de l'association, mais l'antenne a été formalisée.



Ce projet ambitieux, car il a nécessité de repenser notre organisation et un modèle financier dédié, nous tenait à cœur. Il reflète notre volonté d'être toujours plus proches de nos publics et de savoir refléter la réalité des territoires. Les antennes permettent ainsi de mieux comprendre les besoins du terrain pour y développer nos actions, de mieux accompagner, et de démultiplier notre impact.

Chaque antenne régionale a sa propre histoire, ses projets uniques et ses partenariats spécifiques. Elles sont des lieux d'innovation où naissent de nouveaux projets et de nouvelles opportunités de faire rayonner notre association. Grâce à elles, en apprenant de leurs expériences, l'association consolide aussi un modèle d'essaimage flexible et évolutif, conçu pour maximiser notre impact en nous adaptant aux spécificités de chaque territoire. Cette approche nous permet d'expérimenter localement avant d'élargir notre rayonnement pour soutenir et accompagner des dynamiques locales. Par ailleurs, cette première année a permis aux responsables d'antennes de créer des liens avec des acteurs et actrices locaux déterminés à transformer leur territoires sur la question des règles, à en faire des environnements qui : ici mettent à disposition des produits périodiques, là réfléchissent à un projet d'éducation menstruelle coordonné et systématique, là dédient des moyens conséquents pour analyser, essayer, implémenter. Or, nous savons que si nous souhaitons penser le monde règles-friendly de demain, ces articulations entre des volontés à différentes échelles et nos actions, sont centrales.

Les résultats obtenus grâce aux actions menées par ces antennes sont significatifs. En 2024, elles nous ont permis de former un nombre croissant de personnes aux enjeux des règles et de sensibiliser un public toujours plus jeune, afin de prévenir la précarité menstruelle et le tabou des règles auprès des plus jeunes, qui sont souvent les plus isolées face aux premières règles. Chaque antenne joue donc un rôle crucial dans la diffusion de nos messages et dans l'éducation menstruelle.



Les défis qui nous attendent désormais consistent pour chaque antenne à renforcer les logiques de plaidoyer de l'association au niveau local, et à s'implanter en tant qu'actrice incontournable de coordination et de facilitation du déploiement de nos projets dans le paysage associatif de sa région. Cet ancrage territorial solide est une étape essentielle pour assurer la continuité et le développement des missions de Règles Élémentaires, tout en contribuant activement à briser les tabous et à réduire les inégalités liées aux menstruations.

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

 17	Date de création : Juillet 2024
	Responsable d'antenne : Florence





ÎLE-DE-FRANCE

 17	Date de création : Septembre 2024
	Responsable d'antenne : Lucie





CENTRE-VAL DE LOIRE

 17	Date de création : Juin 2024
	Responsable d'antenne : Emmanuelle



PAYS DE LA LOIRE

 17	Date de création : Septembre 2023
	Responsable d'antenne : Elena



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

- ✓ 154 523 produits redistribués
- ✓ 7 758 personnes bénéficiaires
- ✓ 24 collectes organisées
- ✓ 92 partenaires associatifs dont 26 qui ont reçu des dons en 2024
- ✓ 9 bénévoles
- ✓ 2 formations au sein de structures médico-sociales
- ✓ 55 professionnel·les formé·es à la santé menstruelle lors de 4 modules chez Solimut
- ✓ 12 encadrant·es et coachs sensibilisé·es sur les règles dans le sport
- ✓ 5 stands tenus au cours d'événements

ÎLE-DE-FRANCE

- ✓ 955 000 produits redistribués (dont 10 000 lavables)
- ✓ 49 171 personnes bénéficiaires
- ✓ 222 collectes organisées
- ✓ 599 partenaires associatifs dont 178 ayant reçu des dons en 2024
- ✓ 95 bénévoles
- ✓ 294 formations au sein de structures médico-sociales
- ✓ 131 ateliers d'éducation menstruelle - 2 525 élèves sensibilisé·es
- ✓ 1 170 adultes sensibilisé·es
- ✓ 26 événements grand public
- ✓ 7 ateliers Règles et Sport - 175 joueuses sensibilisées

CENTRE-VAL DE LOIRE

- ✓ 136 724 produits redistribués
- ✓ 6 840 personnes bénéficiaires
- ✓ 11 collectes organisées
- ✓ 48 partenaires associatifs dont 18 qui ont reçu des dons en 2024
- ✓ 25 bénévoles
- ✓ 2 sensibilisations pour les partenaires médico-sociaux
- ✓ 20 ateliers d'éducation menstruelle - 250 élèves sensibilisé·es
- ✓ 2 cafés des parents organisés

PAYS DE LA LOIRE

- ✓ 143 427 produits redistribués
- ✓ 38 000 personnes bénéficiaires
- ✓ 33 collectes organisées
- ✓ 77 partenaires associatifs dont 33 qui ont reçu des dons en 2024
- ✓ 34 bénévoles
- ✓ 28 ateliers d'éducation menstruelle - 600 jeunes sensibilisé·es (de 8 à 25 ans)
- ✓ 91 professionnel·les formé·es
- ✓ 14 événements grand public
- ✓ 1 atelier règles et sport auprès de coachs : 9 participant·es
- ✓ 1 atelier règles et sport auprès de joueuses : 22 participantes

Antenne Provence-Alpes-Côte d'Azur

Initiée en 2019 par une bénévole, elle a pris un nouvel essor en juillet 2024 avec l'arrivée de Florence, en tant que responsable de l'antenne. Florence a repris la gestion des activités pour sensibiliser davantage à la question des règles et répondre à la hausse des demandes de protections périodiques, dans un contexte de précarité croissante. Grâce aux actions portées par des bénévoles, puis de Florence, depuis 2020, l'antenne a collecté et redistribué plus de 1 700 000 protections périodiques à 92 partenaires associatifs. L'antenne Provence-Alpes-Côte d'Azur vise à renforcer au cœur de son territoire des actions d'éducation menstruelle, de formation et de collectes, en les adaptant aux spécificités et aux besoins du public local. Elle cherche aussi à structurer un réseau local de bénévoles, collecteurs-rices, mécènes et partenaires, essentiels au déploiement de ses activités.

Depuis la reprise de l'antenne par Florence, l'antenne a pu :

- Mettre en place 2 formations au sein de structures médico-sociales pour les accompagner dans la lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles, comme par exemple l'association La Caravelle.
- Mettre en place 4 modules de sensibilisation pour intégrer la question de la santé menstruelle en milieu professionnel. C'est le cas de la mutuelle Solimut, qui a choisi l'association pour l'accompagner dans le déploiement de son projet de congé menstruel; et souhaite sensibiliser l'ensemble des équipes, du conseil d'administration aux équipes salariées.
- Sensibiliser 12 personnes parmi les équipes encadrantes et coaches du club de foot AS Mar Vivo, à La Seyne-sur-mer, en écho avec le projet « Règles et Sport ». Ainsi qu'environ 50 joueuses, de 12 à 18 ans, qui vont être sensibilisées début 2025.

Cette formation va nous permettre de passer à l'action pour lutter contre la précarité menstruelle dans notre structure car elle concerne une majeure partie du public que nous accompagnons et qu'elle peut permet de déconstruire certaines représentations à ce sujet.

Témoignage d'une salariée de l'association La Caravelle

- Sensibiliser les jeunes, comme par exemple une cinquantaine d'étudiant-es sur les campus universitaires d'Aix-en-Provence et de Saint-Jérôme, via des ateliers et stands de sensibilisation.
- Informer et sensibiliser le grand public, au cours du Marseille Village Santé et du festival Cop1 en octobre 2024.
- Aller à la rencontre d'une vingtaine de partenaires associatifs sur le territoire

L'année 2025 prévoit déjà la mise en place de formations professionnelles, interventions extra-scolaires, sensibilisations à destination du public étudiant, de clubs et associations sportives.



Antenne Île-de-France

Si Règles Élémentaires, depuis sa création, a toujours eu la grande majorité de ses actions en Île-de-France, l'antenne régionale a été officiellement créée en septembre dernier seulement.

En effet, les actions en Île-de-France en 2024 ce sont :

→ **599 partenaires associatifs et 955 000 produits distribués dont 10 000 produits lavables ainsi que 294 professionnel·les formé·es à la santé menstruelle**

→ **Des actions de sensibilisation à destination de 2 700 élèves de 8 à 18 ans et 1170 adultes**

C'est face à ce fourmillement d'initiatives et d'actions mises en place qu'il est devenu nécessaire d'adopter une approche territorialisée et d'opter pour une vision et un ancrage régional. L'antenne a pour objectif de représenter localement les principes et projets de l'association, face aux acteur·ices locaux.

Cette nouvelle approche a permis de développer des projets adaptés aux besoins et capacités du territoire : un vaste projet de formation des professionnel·les du médico-social a permis la mise en place de 23 formations qui ont apporté des connaissances et des outils pratiques à des structures d'hébergement, de maraude et d'insertion, entre autres. Le nombre de formations a pour ambition de doubler pour 2025. Le suivi territorialisé de ce projet de formation a permis de susciter l'intérêt au sein des structures et de les sensibiliser à l'importance de la santé menstruelle dans l'accompagnement social. Résultat : le Samu Social de Paris et le Samu 93 vont être accompagnés sur l'année 2025 dans la formation de médiatrices spécialisées en santé menstruelle.



« Cette formation a été animée par une intervenante remarquable. Elle m'a également permis de prendre conscience des inégalités auxquelles certaines femmes en situation de grande précarité peuvent être confrontées. Je t'avouerai que cette question n'avait pas été abordée dans le cadre de mes accompagnements jusqu'à présent. Je ne sais pas encore exactement par quelle stratégie je le ferai, mais ce sujet sera désormais pris en compte. C'est grâce à ces moments que nous pouvons prendre un peu de recul par rapport à notre quotidien et faire évoluer nos pratiques. Alors, merci beaucoup pour cela. »

Intervenante sociale d'un centre d'hébergement d'Adoma

Sur le département du Val-de-Marne, un projet pilote de formation des structures accompagnant des personnes en situation de handicap a été mené, via la co-construction de modules de formation en partenariat avec des structures concernées et la mise en place d'une première formation au sein d'un IMPRO. Ce projet financé et développé grâce à des partenariats locaux est voué à se développer au national courant 2025. L'année 2025 va permettre le développement de cet ancrage territorial avec l'initiation de projets innovants et d'accompagnements spécifiques, avec les collectivités et les partenaires éducatifs également. De premières pierres ont déjà été posées avec l'intégration de l'antenne au Conseil Parisien des Associations et la rencontre de nombreuses Cités Éducatives de Seine-Saint-Denis, du Val-de-Marne et de l'Essonne.



Antenne Centre-Val de Loire

Initialement portée en 2021 par trois bénévoles basées à Orléans, l'antenne Centre-Val de Loire a franchi une nouvelle étape en juin 2024 avec l'arrivée d'une salariée, Emmanuelle, en charge de son développement. Désormais implantée à Tours, elle s'appuie sur le soutien de deux bénévoles engagées à Orléans. Cette structuration répond à une demande croissante des acteurs locaux, soucieux de sensibiliser un public plus large aux enjeux liés aux règles, ainsi qu'aux besoins grandissants des structures associatives accompagnant des personnes en situation de précarité, notamment en matière d'accès aux protections périodiques.

Dès sa prise de fonction, la responsable de l'antenne a réalisé un état des lieux et noué des liens stratégiques avec des acteurs clés (Déléguée Départementale aux Droits des Femmes et à l'Égalité, Directeur Académique Adjoint des Services de l'Éducation Nationale, Infirmière Conseillère Technique Départementale auprès de l'inspecteur d'Académie-Directeur Académique Adjoint des Services de l'Éducation Nationale, élus locaux...). L'une des premières actions a été la mise en place expérimentale d'ateliers d'éducation menstruelle auprès d'élèves de CM1-CM2 et de 6^e dans deux écoles et deux collèges de Tours. Les premiers retours, tant des élèves que des relais éducatifs, ont été extrêmement positifs, confirmant la pertinence et l'impact de ces interventions. Le déploiement des ateliers se poursuivra d'ailleurs en 2025.

Parallèlement, l'antenne a mobilisé une vingtaine de bénévoles pour organiser trois collectes de protections périodiques dans des supermarchés de Tours et Orléans. Grâce au maillage territorial et aux partenariats établis avec des structures d'accueil pour personnes en grande précarité, ces collectes ont permis une redistribution efficace des produits collectés. Enfin, depuis octobre 2024, l'antenne bénéficie de l'accompagnement d'Alter'Incub, un incubateur dédié au soutien des initiatives à fort impact social, offrant ainsi de nouvelles perspectives de développement et de structuration pour ses actions sur le territoire.



« Nous n'avons que des retours positifs quant aux ateliers dispensés par Emmanuelle en classe de CM2, qu'il s'agisse des élèves, des parents ou bien des enseignants de la classe. Nous sommes vraiment ravis des propositions apportées par Emmanuelle et par l'association et sommes très enthousiastes à l'idée de réitérer le projet l'an prochain, et de pourquoi pas l'étendre aux autres classes. Ce travail avec l'association Règles élémentaires pourrait tout à fait s'inscrire dans un projet d'école pérenne. »

Lucie Motté, enseignante en classe de CM2 et CP à l'école Musset-Vigny, à Tours

Pays de la Loire

Une première année riche en avancées : Il y a un an, nous posons les premières pierres de l'antenne salariée des Pays de la Loire, avec l'ambition de renforcer notre impact local et de répondre plus efficacement aux besoins du territoire. Aujourd'hui, nous sommes fier-es de célébrer cette première année d'actions concrètes et de belles réussites.

Grâce à l'engagement des bénévoles, des partenaires et des structures locales, nous avons pu :

- Construire un réseau solide de 75 structures partenaires (associatives, médico-sociales, éducatives), qui bénéficient de notre expertise et de nos redistributions régulières de produits périodiques.
- Sensibiliser et déployer notre programme d'éducation menstruelle, à travers des interventions en collèges, lycées, à l'université et foyers jeunes travailleurs-euses, par exemple en proposant un projet passerelle pour les élèves de CM2 et de 6^{èmes} dans les écoles et collèges de la Cité Educative d'Allonnes en Sarthe, ou encore en accompagnant les étudiant-es relais de l'Université de Nantes.
- Former des professionnel-les pour mieux accompagner les publics et intégrer ces enjeux dans leurs pratiques quotidiennes.

Des actions innovantes et des temps forts :

- Le lancement du module « Règles et Sport » : en partenariat avec le Fondation du Football, nous avons expérimenté un programme inédit avec le Football Club Fief-Gesté dans le Maine-et-Loire, visant à lever le tabou des règles dans le sport et éviter le décrochage sportif des jeunes filles au moment de la puberté.
- Notre présence sur des événements grand public : que ce soit lors de fêtes de quartier, rencontres sportives ou journées du 8 mars, nous avons multiplié les occasions de sensibiliser et d'ouvrir le dialogue, notamment à travers des ciné-débats, tables rondes et conférences. Nous avons par exemple participé au podcast « Ce que l'on s'aime » de l'association DisQutons, pour échanger sur la précarité menstruelle étudiante et faire entendre la voix des personnes concernées.



« En 2024, un collectif regroupant une dizaine de structures engagées sur les questions d'Éducation à la Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle (EVARS) en Loire-Atlantique s'est créé. Ce travail en réseau nous permet d'échanger nos expériences, de partager nos expertises et de nous enrichir mutuellement. Ensemble, nous souhaitons développer des outils adaptés aux besoins repérés, réfléchir à des pratiques plus inclusives et favoriser le travail partenarial. Cette dynamique de réseau nous permet d'innover, de nous soutenir face aux défis, de renforcer notre légitimité dans nos pratiques et auprès des publics que nous accompagnons. Dans un contexte dans lequel ces thématiques sont parfois mises en difficulté, le collectif nous donne aussi du poids pour poursuivre nos actions. »

Ophélie pour iKi iKi & François pour disQutons

Un engagement collectif pour 2025 : après cette première année d'activité, nous voulons renforcer l'accompagnement des actions sur le terrain, en élargissant notre réseau de partenaires, en proposant davantage de formations et en développant l'éducation menstruelle auprès des jeunes. Nous souhaitons également faire de l'antenne Pays de la Loire une véritable structure ressource pour le territoire. Cela signifie accompagner les porteurs-euses de projets engagé-es contre la précarité menstruelle, partager notre expertise avec les acteurs-rices locaux et aider nos partenaires à monter en compétence. En développant des outils et des formations adaptées, nous voulons permettre à chacun-e d'agir à son échelle et d'inscrire durablement le sujet des règles dans les dynamiques locales.





Le rôle central des bénévoles pour déployer nos actions

Depuis sa création, Règles Élémentaires repose sur un pilier fondamental : l'engagement bénévole. À sa création, l'association était entièrement portée par des bénévoles, et c'est grâce à leur engagement que nous avons pu collecter et redistribuer des millions de protections périodiques à travers toute la France. Leur implication sans relâche a été le moteur de notre croissance et le fondement de notre impact.

Aujourd'hui, nos bénévoles sont présent-es sur tout le territoire national, en France métropolitaine mais aussi dans les départements d'Outre-mer comme à la Réunion et à Mayotte. Ce maillage territorial dense, rendu possible par leur engagement, est une richesse inestimable pour l'association.

Les bénévoles jouent un rôle clé à plusieurs niveaux : que ce soit à travers l'organisation ou la participation à des collectes de protections périodiques, ou en représentant l'association lors d'événements et/ou sur des stands, ils permettent à Règles Élémentaires d'être représentée sur le terrain, au plus près des besoins. En 2024, nous avons franchi une étape importante en débutant la mise en place d'un nouveau modèle d'engagement. Ce travail a consisté à mieux définir le rôle des bénévoles au sein de l'association, à structurer leur parcours et à imaginer des stratégies pour engager et fidéliser de nouvelles personnes.

Avec l'arrivée d'une personne dédiée à la mobilisation bénévole en octobre de cette année, ce chantier ambitieux se poursuivra en 2025. Elle aura pour mission de consolider cet élan et de démultiplier l'impact de l'association grâce à l'énergie collective des bénévoles.





Merci à tous·tes nos bénévoles

• Mathilde • Jessica • Camille • Stella • Magali • Anna • Nadia • Élina • Margot • Rolande • Claire • Marilou • Danaé • Arthur • Loren • Mathilde • Charlène • Ninon • Amélie • Lucie • Juliette • Camille • Thi My Lan • Sandra • Audrey • Alizée • Stéphanie • Françoise • Heidi • Sophie • Catherine • Zoé • Josephine • Isabelle • Éliane • Janet • Chiara • Léa • Léa • Julie • Charlotte • Léna • Gohann • Lalao • Ophélie • Sophie • Lyse • Ghislaine • Julie • Lorène • Anne-Marie • Carole • Rhute • Maëlle • Sara • Chloe-Raïssa • Kendra • Marie • Charlotte • Corine • Laetitia • Marion • Ryanna • Gabriel • Chloé • Orphée • Éva • Isabel • Charlène • Lindsay-Gabriela • Audrey • Laurine • Mohamed • Mélan • Lénaïc • Catherine • Clémentine • Giorgia • Emma • Dina • Louise • Amel • Calixte • Corinne • Alice • Amélie • Ninon • Sarah • Roxane • Louise • Laure • Pierre • Laurent • Delphine • Mélissandre • Élodie • Noémie • Olympe • Isabelle • Kelly • Ondine • Mathilde • Estelle • Coralie • Karine • Astrid • Claire • Victorine • Mélanie • Anne-Charlotte • Teresa • Mélanie • Sofia • Fanny • Julie • Marie • Laëtitia • Prune • Mélodie • Lauranne • Alicia • Carole • Adeline • Ambre • Angele • Laetitia • Julia • Clémentine • Marlène • Aya • Benji • Lara • Lilas • Memerite • Caci • Alison • Léa • Emilie • Louise • Aurélie • Claire • Diane • Clara • Magali • Cécile • Juliette • Charlotte • Sarah • Vassa • Killiane • Anja • Mélodine • Zélie • Loris • Léana • Marine • Faustine • Lydia • Audrey • Lindy • Karen • Camille • Alice • Farah • Camille • Julie • Charlotte • Claire • Marie Claire • Alexandra • Sophia • Anaïs • Carolina • Clémence • Élodie • Messou • Luce • Narelle • Fénicia • Mohamed • Carole • Alba • Tahar • Cassandra • Ketty • Valentine • Sylvie • Nathalie • Dominique • Olivier • Claire • Morgane • Ashraf • Serge • Chedia • Yolanda • Cyriaque • Alix-Anne • Audrey • Marine • Glody • Kadidiatou • Audrey • Adetola • Marine • Évane • Mona • Constance Heiata • Lohann • Catherine • Bruno • Negar • Camélia • Léna • Soline • Laura • Ayan • Chloé • Morgane • Emma • Raphaëlle • Laure • Véronique • Maïlys • Juliette • Naima • Siham • Orlane • Lilylaura • Bergenie • Manon • Camille • Brigitte • Suzy • Margot • Anaëlle • Edeline • Marie • Pauline • Clémentine • Adélaïde • Claire • Inès • Marine • Sophie • Sören • Audrey • Mélanie • Emma • Sabrina • ...

Notre première mission en Outre-mer : Mayotte

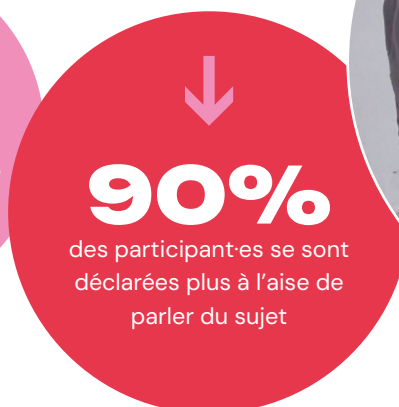
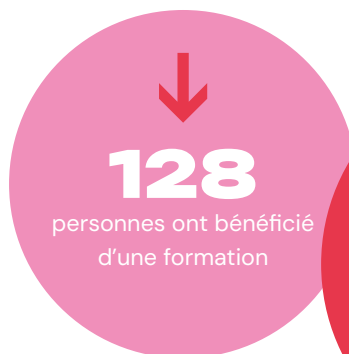
Depuis février 2022, l'antenne bénévole Règles Élémentaires agit à Mayotte pour lutter contre la précarité menstruelle, malgré des moyens limités et un contexte socio-économique complexe. À Mayotte, 77 % des habitant-es vivent sous le seuil de pauvreté national, contre 14,4 % en France métropolitaine, et 42 % des habitants subsistent avec moins de 160 € par mois, dans un contexte où le coût de la vie est supérieur de 10 % à celui de la métropole. Cette pauvreté structurelle est aggravée par une crise hydrique persistante, marquée par des coupures d'eau touchant toutes les habitations au moins un jour sur trois. De plus, une grande partie des logements n'est pas raccordée à l'eau courante (29 %), et 60 % sont dépourvus de sanitaires. Ces conditions précaires rendent l'hygiène menstruelle particulièrement difficile.

L'accès aux protections périodiques reste un défi majeur. Le coût élevé des produits (entre 2 et 4 € par paquet) les rend inaccessibles à de nombreuses personnes. Faute de moyens, certaines utilisent des alternatives comme des morceaux de tissu ou des châles, ce qui peut poser des problèmes d'hygiène et de santé. Par ailleurs, les menstruations restent un sujet tabou, bien que la culture mahoraise permette parfois d'aborder cette question dans les cercles familiaux ou religieux. Enfin, des barrières linguistiques et un taux d'illettrisme élevé (59 %) limitent l'accès à l'information et aux initiatives de sensibilisation.

Face à ces enjeux critiques, Règles Élémentaires a mené une mission sur le terrain du 22 novembre au 12 décembre 2024. Cette mission, financée par la DGCS, la DDFE Mayotte, l'ARS Mayotte et la Fondation L'Oréal, visait à identifier les besoins spécifiques de la population mahoraise, à proposer des outils adaptés et à renforcer les compétences des acteurs locaux pour garantir une action durable. Cette initiative a permis de poser les bases d'un accompagnement concret et contextualisé, dans l'objectif de réduire les inégalités liées aux règles sur ce territoire.

La mission a débuté par un diagnostic territorial approfondi, au cours duquel 14 entretiens ont été réalisés avec des associations locales, des relais communautaires et des acteurs éducatifs. Ces échanges ont permis d'identifier des problématiques clés, comme le manque de stocks de protections périodiques, les difficultés à aborder les règles dans des contextes éducatifs ou sociaux, et l'impact des coupures d'eau sur l'hygiène menstruelle. Pour répondre à ces besoins, l'association a également organisé plusieurs formations. Au total, 128 personnes ont été formées. Ces formations ont permis de transmettre des connaissances sur la santé menstruelle, de proposer des outils pédagogiques adaptés et de créer des liens entre les différents acteurs locaux. Les retours ont été très positifs : 90 % des participant-es se sont déclarées plus à l'aise pour aborder le sujet des règles avec les publics qu'ils et elles accompagnent.

Suite au cyclone Chido de décembre 2024, la situation sur le territoire mahorais s'est considérablement aggravée. En 2025, nous envisageons donc de pouvoir accompagner au mieux les acteurs et actrices locaux à lutter contre une précarité menstruelle généralisée sur l'île.



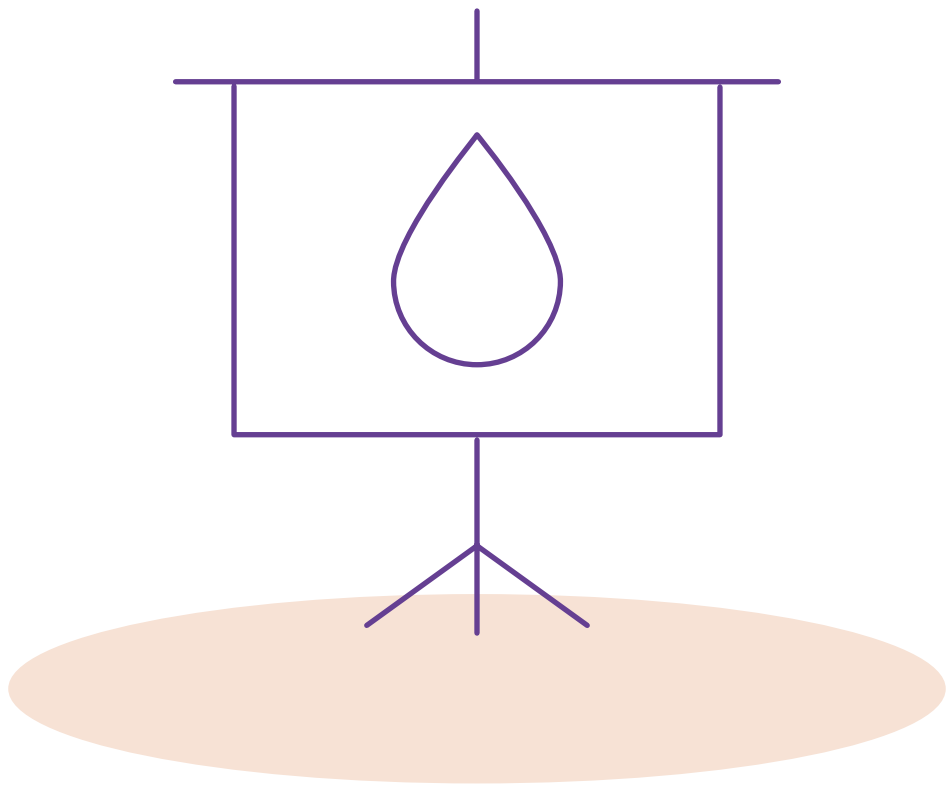


Le développement du réseau Européen

2024 a aussi été l'année où s'est concrétisé notre premier projet européen : le Menstrual Education Network (Réseau d'Éducation Menstruelle), soutenu par le programme européen Erasmus+ et la Fondation Hippocrène. Regroupant cette année une association belge, BruZelle, et une association nord macédonienne, Tiiit! Inc., ce réseau européen a vocation à mettre en commun les meilleures pratiques d'éducation menstruelle dans chaque pays. Pour ce faire, nous avons jugé pertinent de mettre les jeunes au centre de l'éducation menstruelle. En effet, outre l'interconnaissance et l'échange des bonnes pratiques, nous organisons des groupes de travail mixtes avec des jeunes de chacun des pays représentés. L'idée est ainsi de pouvoir être au plus près de leurs vrais besoins et de les faire contribuer à la construction d'une Europe où les règles ne sont plus un tabou ni une entrave.

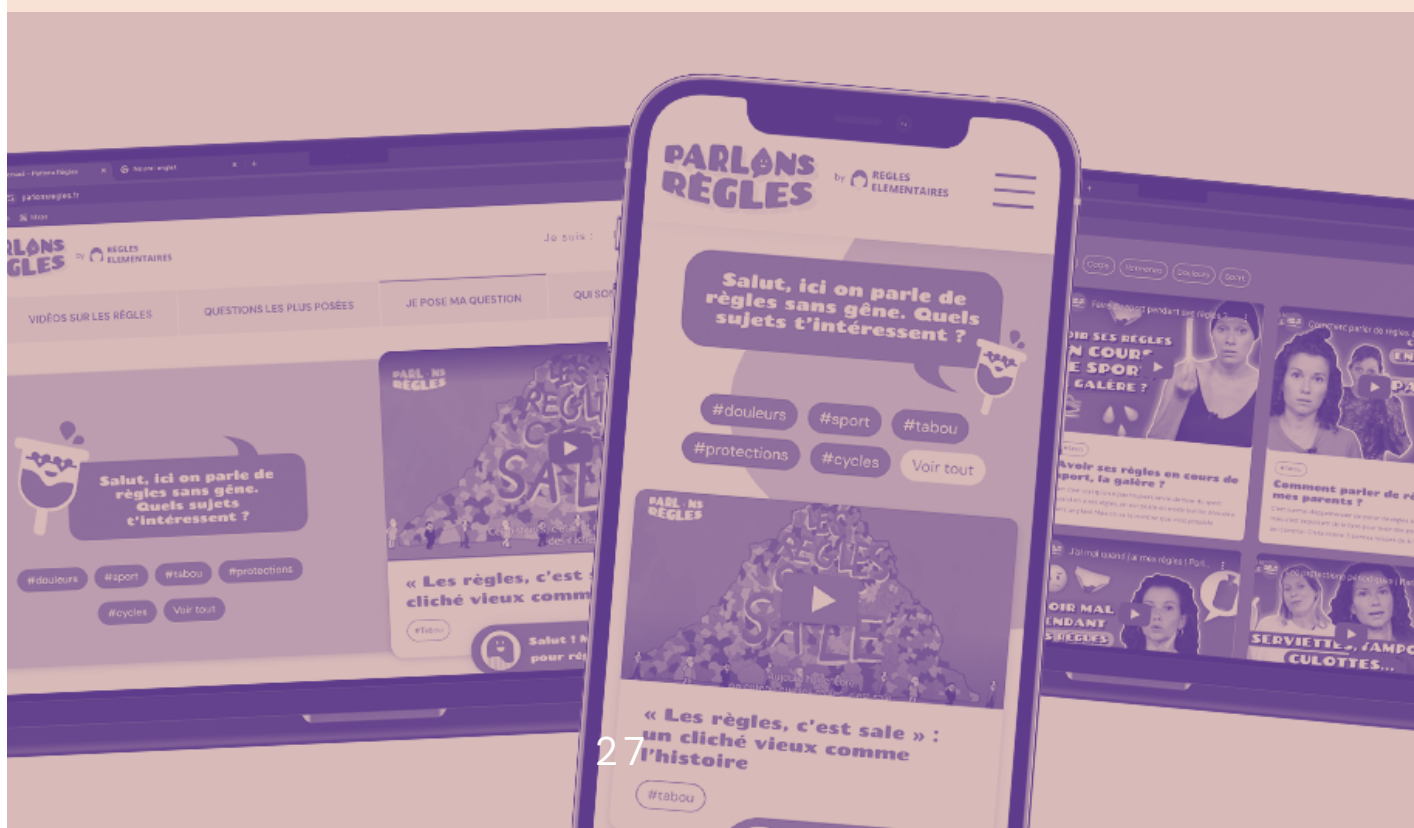


Parallèlement, Règles Élémentaires a renforcé les actions européennes en prenant attache avec d'autres associations précurseuses sur le sujet, et en amorçant un plaidoyer européen pour que la précarité menstruelle, l'éducation menstruelle et la santé menstruelle soient vraiment prises en compte partout en Europe. En 2025, nous prévoyons de renforcer ce réseau et de développer de nouvelles actions pour penser concrètement une Europe règles-friendly dans laquelle chaque personne qui a ses règles peut faire entendre sa voix.



02

Transmettre, éduquer et diffuser



Règles Élémentaires s'engage à briser les tabous autour des menstruations et à lutter contre toutes les inégalités qui en découlent. Chaque année, nous renforçons notre action en développant de nouvelles initiatives pour répondre aux besoins identifiés sur le terrain. En 2023, nous avons mis en lumière le manque d'éducation menstruelle avec notre campagne du 11 octobre, révélant des chiffres alarmants sur l'absentéisme scolaire et la désinformation entourant les règles. En 2024, nous allons plus loin en proposant des solutions concrètes pour faire évoluer les mentalités et améliorer l'accès à une information fiable et inclusive.

La naissance de Parlons Règles, notre plateforme digitale dédiée à l'éducation menstruelle

En octobre 2023, à l'occasion de la Journée internationale des droits des filles, nous avons mené une campagne de sensibilisation en collaboration avec l'agence de communication ServicePlan, afin d'imaginer ce que pourrait être une véritable éducation menstruelle. Le baromètre dédié, réalisé avec OpinionWay, mettait en lumière l'absentéisme scolaire des jeunes filles en raison de leurs règles, la prédominance d'émotions anxiogènes telles que la peur ou l'angoisse à l'arrivée des premières menstruations, ainsi qu'un manque général d'information sur ce sujet.

En 2024, à la même date, et parce que nous considérons que les droits menstruels sont une composante fondamentale des droits des filles, nous avons souhaité proposer une solution concrète pour pallier ce déficit d'éducation : la plateforme parlonsregles.fr

Pour ce lancement, notre campagne de communication s'est articulée autour des fausses informations qui circulent sur les règles, ainsi que des questions et témoignages recueillis sur le terrain, afin de souligner l'importance d'une éducation menstruelle de qualité pour prévenir les inégalités dès le plus jeune âge.



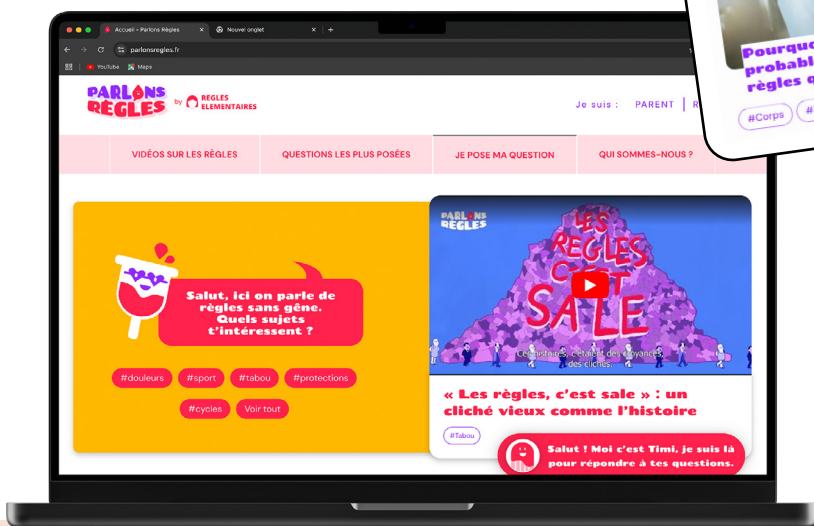
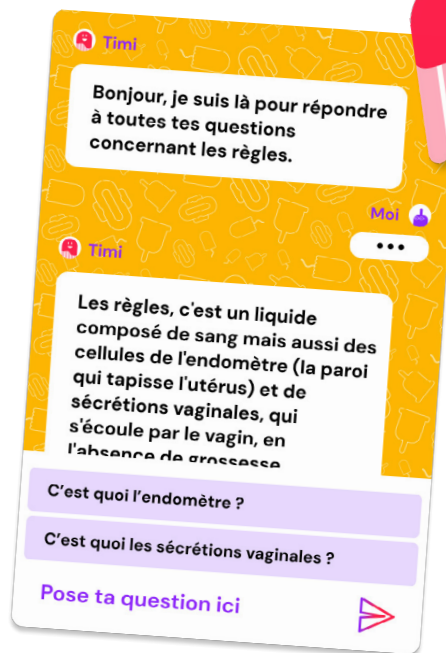


Depuis plusieurs années, Règles Élémentaires agit aussi sur le terrain, ce qui nous a permis de constater les besoins spécifiques des publics avec qui nous travaillons, que ce soit dans des établissements scolaires, des associations qui accueillent des jeunes, ou des clubs sportifs. Parallèlement à ces actions, nous recevons quotidiennement des questions et des demandes de conseils sur les menstruations via nos réseaux.

Le manque crucial d'information sur le sujet des règles fait écho à un véritable besoin d'en apprendre davantage, auquel nous tentons continuellement de répondre de manière innovante et efficace.

Notre réponse face à ce constat : créer un espace rassemblant des ressources fiables, accessibles partout et pour toutes et tous. C'est dans cette optique qu'a été créée Parlons Règles, notre plateforme en ligne articulée autour de trois volets :

- ➔ L'entrée « jeune » destinée aux 8-14 ans, permet aux élèves de poser toutes les questions liées aux règles de manière anonyme via un chatbot nommé Timi et de visionner des vidéos pédagogiques (par exemple : « Les premières règles, ce qu'il faut savoir », « Serviettes, tampons, culottes... Que choisir ? », « Avoir ses règles en cours de sport, la galère ? »). La plateforme peut être utilisée en classe par les enseignants et enseignantes comme un moyen d'aborder le sujet, et constitue ensuite une ressource fiable sur laquelle revenir pour les élèves.
- ➔ L'entrée « parent » permet aux adultes référents de trouver des articles sur la thématique des règles et des conseils sur comment l'aborder avec leurs enfants.
- ➔ L'entrée « relais » permet à tout acteur ou actrice de la communauté éducative d'accéder à des contenus pédagogiques (ex : « Les règles, un facteur d'inégalités entre les filles et les garçons », EMC 6^{ème}) et des articles (par exemple : « animer une heure de vie de classe autour des règles »). Tous ces contenus ont été co-construits avec des experts, des équipes pédagogiques et des élèves.



La création et l'expansion de notre programme de formation

Face à l'identification croissante des besoins d'information et d'outillage sur la précarité menstruelle — y compris chez les professionnel·les de tous horizons — Règles Élémentaires, experte en la matière, a développé des actions de formation visant à renforcer leurs compétences et à leur permettre de monter des projets concrets au sein de leurs structures, pour agir localement et durablement.

En avril 2024, Règles Élémentaires est devenue un organisme de formation certifié Qualiopi pour ses actions de formation, une reconnaissance attestant de la qualité de nos processus et de notre fonctionnement. La première formation développée, intitulée « *Lutter contre la précarité menstruelle dans les structures médico-sociales : comprendre, prévenir, agir* », est proposée directement au sein des établissements sociaux et médico-sociaux qui souhaitent mener un projet de lutte contre la précarité menstruelle, et/ou mieux s'outiller pour prévenir cette précarité dans l'accompagnement quotidien des publics menstrués accueillis.

À l'issue de ces formations, des produits périodiques réutilisables sont proposés aux bénéficiaires des structures, afin de favoriser un premier pas vers une réduction concrète de la précarité menstruelle.

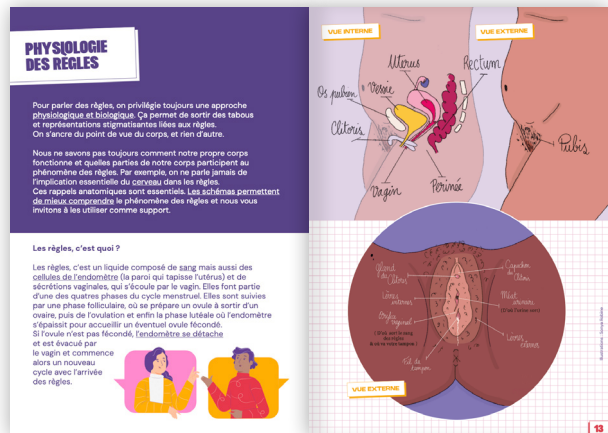


Au fil des mois, l'offre de formation s'est étoffée, avec l'apparition de quatre autres modules :

➤ « *Lutter contre la précarité menstruelle dans les structures accueillant des personnes en situation de handicap* ». Cette formation est organisée au sein des structures accompagnant des personnes en situation de handicap qui souhaitent mettre en place un projet autour des règles en prenant en compte la spécificité du public accompagné et/ou être mieux outillées pour répondre aux questions et prévenir la précarité menstruelle dans leur accompagnement quotidien du public menstrué accueilli.

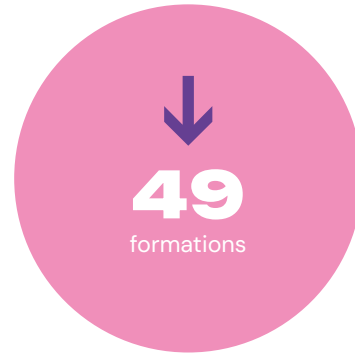
➤ « *Changer les règles dans le milieu professionnel pour plus d'égalité au travail* ». Cette formation est organisée au sein des entreprises, des collectivités territoriales et des organisations professionnelles qui souhaitent lever le tabou des règles et prendre en compte la santé menstruelle pour plus d'égalité réelle dans le monde professionnel.

➤ « *Changer les règles dès le plus jeune âge* » à destination des relais éducatifs (équipe pédagogique scolaire, professionnel·les de structures jeunesse, professionnel·les accompagnant des jeunes), ayant pour objectif de les informer et de les outiller à parler des règles et à mettre en place des projets afin de prévenir la précarité menstruelle dans leur accompagnement quotidien de jeunes personnes menstruées.



→ « Lutter contre la précarité menstruelle en milieu pénitentiaire ». Cette formation est organisée au sein des structures pénitentiaires et des structures partenaires du milieu pénitentiaire souhaitant se former aux enjeux de la santé menstruelle et de la précarité menstruelle dans leurs établissements.

Les formations de Règles Élémentaires sont largement plébiscitées par ses stagiaires : 9 stagiaires sur 10 se sentent plus à l'aise pour parler des règles avec le public accompagné et 9 personnes sur 10 estiment que la formation permet de passer à l'action pour lutter contre la précarité menstruelle dans leur structure.



La première formation à voir le jour "Lutter contre la précarité menstruelle dans les structures médico-sociales : comprendre, prévenir, agir" vise à former les professionnel·les et bénévoles du social et du médico-social à la santé menstruelle et à l'accompagnement des bénéficiaires. Cette initiative fait partie d'un mouvement plus large des partenaires de Règles Élémentaires dans la lutte contre la précarité menstruelle, renforcé après la signature du Pacte des solidarités en 2020, qui a permis l'allocation de financements gouvernementaux aux associations.



LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Selon notre enquête de mars 2023 avec Opinon Way*, 21% des femmes interrogées ont dû renoncer à s'acheter des produits périodiques. 13% ont dû se passer d'un autre bien essentiel pour s'acheter des produits.

Les jeunes sont les plus touchées. 14% des jeunes de 18 à 24 ans sont fréquemment dans l'impossibilité financière d'accéder à des protections périodiques, cela équivaut à plus de 830 000 personnes. La précarité menstruelle touche 44% des Françaises de 18 à 24 ans.

* Source : enquête précarité menstruelle, Règles Élémentaires & OpinonWay, Mars 2023

Qu'est-ce que la précarité menstruelle ?

→

Quelles sont les conséquences sanitaires de la précarité menstruelle ?

→

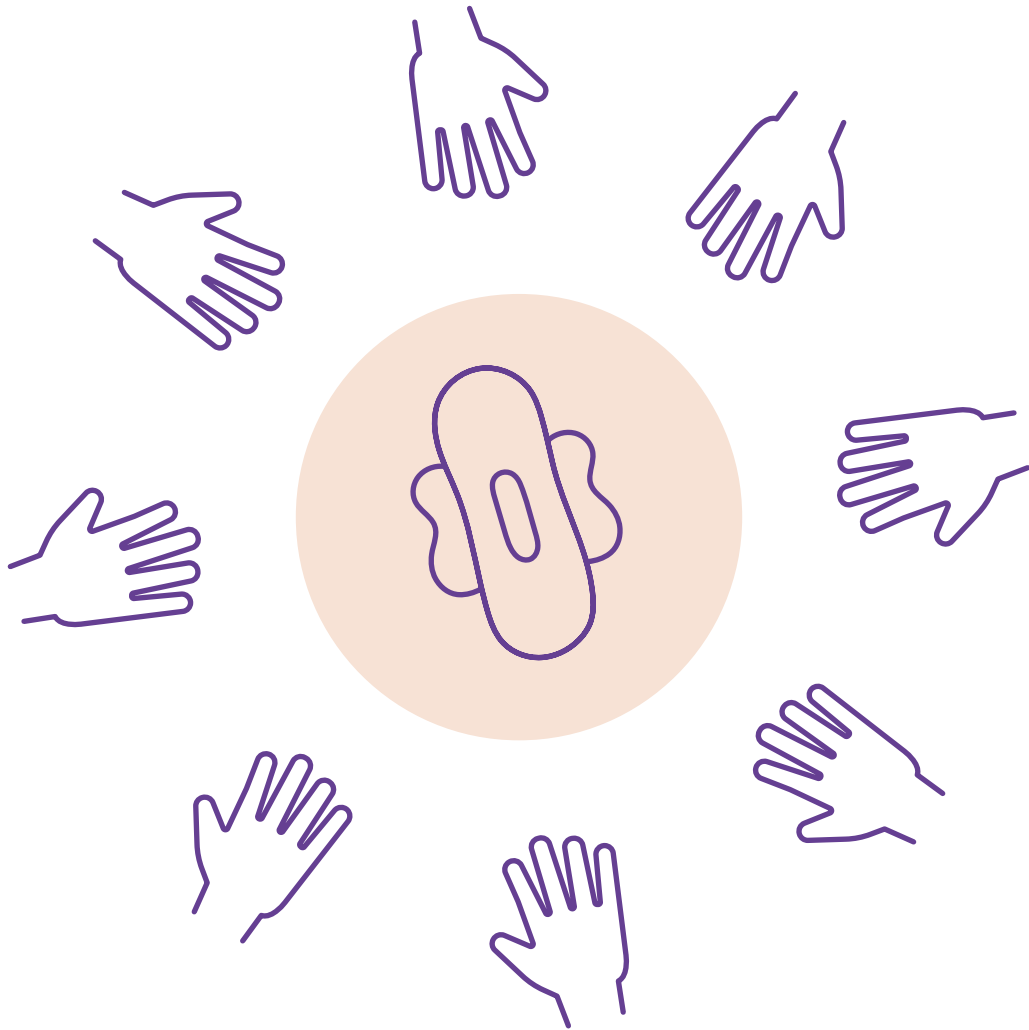
Quelles sont les conséquences sociales et psychologiques ?

→

En France en 2023,

de personnes sont en situation de précarité menstruelle

11



03

L'augmentation des besoins & nos relations avec les partenaires sociaux

Collecte Règles Solidaires avec Carrefour ↓



En 2024, Règles Élémentaires a renforcé son engagement auprès des structures médico-sociales pour lutter contre la précarité menstruelle et améliorer la santé menstruelle des bénéficiaires.

Un impact grandissant et un renforcement de l'accompagnement des partenaires

Depuis 2020, le nombre partenaires sociaux bénéficiaires a considérablement augmenté, passant de 150 à plus de 1 400. En 2024, cette augmentation a été particulièrement marquée avec une hausse de 80 % par rapport à 2023, soit une augmentation de 404 nouveaux partenaires en un an. De plus, le nombre de demandes de produits a connu une augmentation de 45 % par rapport à l'année précédente. En réponse à cette demande croissante, nous avons réalisé 604 redistributions de dons à 384 associations et structures médico-sociales.

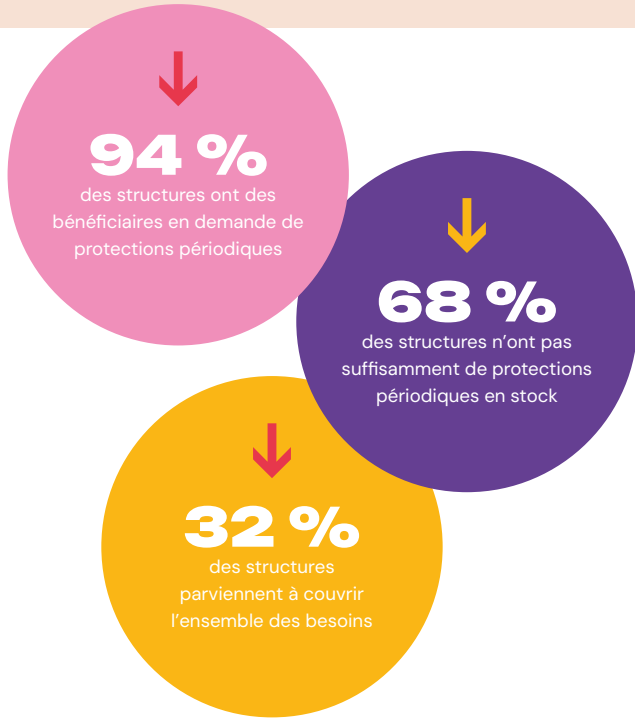
Face à cette augmentation, 2024 a marqué un tournant dans notre manière d'accompagner les partenaires de terrain. Grâce au développement de notre organisme de formation et à un suivi renforcé, nous avons pu transférer nos compétences aux structures en les formant, en les dotant d'outils concrets et en animant une communauté de professionnel·les engagés dans la lutte contre la précarité menstruelle.



Une enquête pour mieux répondre aux besoins

En février 2024, une grande enquête a été lancée auprès de nos 1 094 partenaires afin de mieux cerner leurs actions, leurs besoins et les outils attendus de la part de Règles Élémentaires. 198 structures ont répondu, et 16 entretiens qualitatifs ont été menés. L'enquête a révélé que 94 % des structures ont des bénéficiaires en demande de protections périodiques, mais que seules 64 % peuvent en mettre à disposition, et seulement 32 % parviennent à couvrir l'ensemble des besoins.

Les résultats ont également mis en avant un besoin fort d'outils spécifiques : boîtes de mise à disposition, affiches éducatives et livrets pédagogiques. Nous prévoyons de renouveler cette enquête chaque année pour adapter au mieux notre soutien.



La formation et la sensibilisation, des leviers essentiels

Pour renforcer et pérenniser l'impact de nos actions, nous avons opéré une évolution dans nos modalités d'intervention auprès des structures de terrain partenaires en 2024. Après 3 années d'expérience au contact des publics bénéficiaires, nous avons développé des contenus de sensibilisation puis de formation à destination des personnels encadrants au contact au quotidien et dans la durée avec les personnes bénéficiaires.

L'objectif : intégrer au cœur des pratiques des établissements les enjeux de la lutte contre la précarité menstruelle et de santé menstruelle en formant et outillant les personnes qui y travaillent. En 2024, 19 formations ont été dispensées à plus de 250 personnes dans plusieurs régions (Auvergne Rhône-Alpes, Occitanie, Grand-Est, Pays de

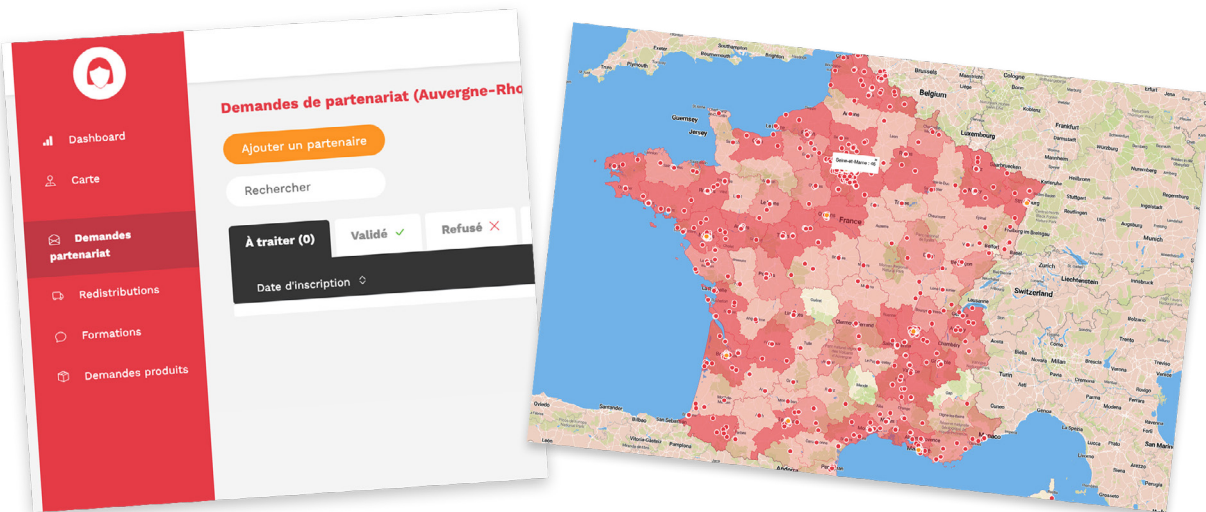
la Loire, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Normandie, Champagne-Ardenne et Mayotte) en plus des 30 formations dispensées aux partenaires de terrain en Île-de-France. Chaque participant-e a accès à un « Carnet de stagiaire » et à un espace en ligne contenant des ressources pratiques suite aux formations.

Par ailleurs, 36 sessions de sensibilisation ont été menées auprès de professionnel·les et bénévoles, dont 6 spécifiquement dédiées aux bénéficiaires sous forme d'ateliers ou de cercles de parole, bénéficiant à 232 personnes dont 94 femmes en détention.

En partenariat avec la Croix-Rouge française, nous avons également formé la Chargée d'animation de Lutte contre la précarité menstruelle, sur une période de 6 mois en 4 étapes successives.

Une plateforme partenaire optimisée

Pour faciliter l'accès aux dons et formations, nous avons amélioré notre plateforme de partenariat :



+

1

Simplification du formulaire d'inscription

+

2

Création d'un onglet spécifique pour les demandes de formation

+

3

Amélioration de l'outil de géolocalisation des partenaires

+

4

Création d'un espace stagiaire contenant des dizaines de ressources clé en mains pour mettre en place des actions de lutte contre la PM

Devenez partenaires

Améliorer nos collectes pour mieux répondre aux besoins

Face à des besoins croissants, nous avons cherché à augmenter les quantités collectées. L'année 2024 a marqué un tournant pour Règles Élémentaires : nous avons organisé nos deux premières collectes nationales en autonomie dans des dizaines de supermarchés et d'hypermarchés à travers la France.

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, nous avons lancé la collecte « Règles Solidaires », en partenariat avec l'enseigne Carrefour France, dans 21 magasins répartis sur toute la France métropolitaine. Grâce à la mobilisation de plus de 360 bénévoles, 155 674 protections périodiques ont été collectées en seulement deux jours, les 7 et 8 mars.

En mai, pour la 4^e année consécutive, nous avons mené une collecte nationale avec les Banques Alimentaires et les magasins Leclerc. Cette collecte a mobilisé plus de 200 magasins et a permis de collecter 3 millions de protections périodiques.

En juin 2024, nous avons mené la collecte « Règles de Survie », en partenariat avec la Fondation Monoprix et avec le soutien de la Fondation des Femmes, dans 43 magasins. Cette 8^e édition de collecte en partenariat a réuni plus de 650 bénévoles pendant deux journées, les 21 et 22 juin, en France métropolitaine et à Mayotte, permettant de collecter 322 182 protections périodiques.

Un partenariat logistique renforcé avec Deret pour mieux redistribuer

Depuis 2020, notre partenariat avec le Groupe Deret nous permet de gérer efficacement la distribution des protections périodiques à grande échelle. Le Groupe Deret reçoit, entrepose et expédie environ 1 million de serviettes jetables par an de la part de la marque Always. Ce don et le mécénat logistique du groupe Deret nous permettent de couvrir les besoins de près de 150 partenaires de terrain chaque année, et ce, aux quatre coins de la France.

En 2024, face à l'augmentation des formations et des dons de produits réutilisables, Deret a élargi son soutien en prenant en charge le colisage et l'expédition des dons de protections périodiques réutilisables : culottes menstruelles et coupes menstruelles. Jusqu'en septembre 2024, c'est notre équipe salariée avec l'aide de bénévoles qui avait expédié plus de 8 000 produits de manière très artisanale. Depuis le mois d'octobre, ce volet est géré par les équipes en charge de la logistique et du transport du groupe Deret. Cette évolution a accéléré nos redistributions et optimisé notre circuit logistique. Nous avons reçu des dons de protections réutilisables de la part de : Modibodi, Lola Health, Always, Juva Santé, Total Energies, Fava et Les Petites Choses en 2024.

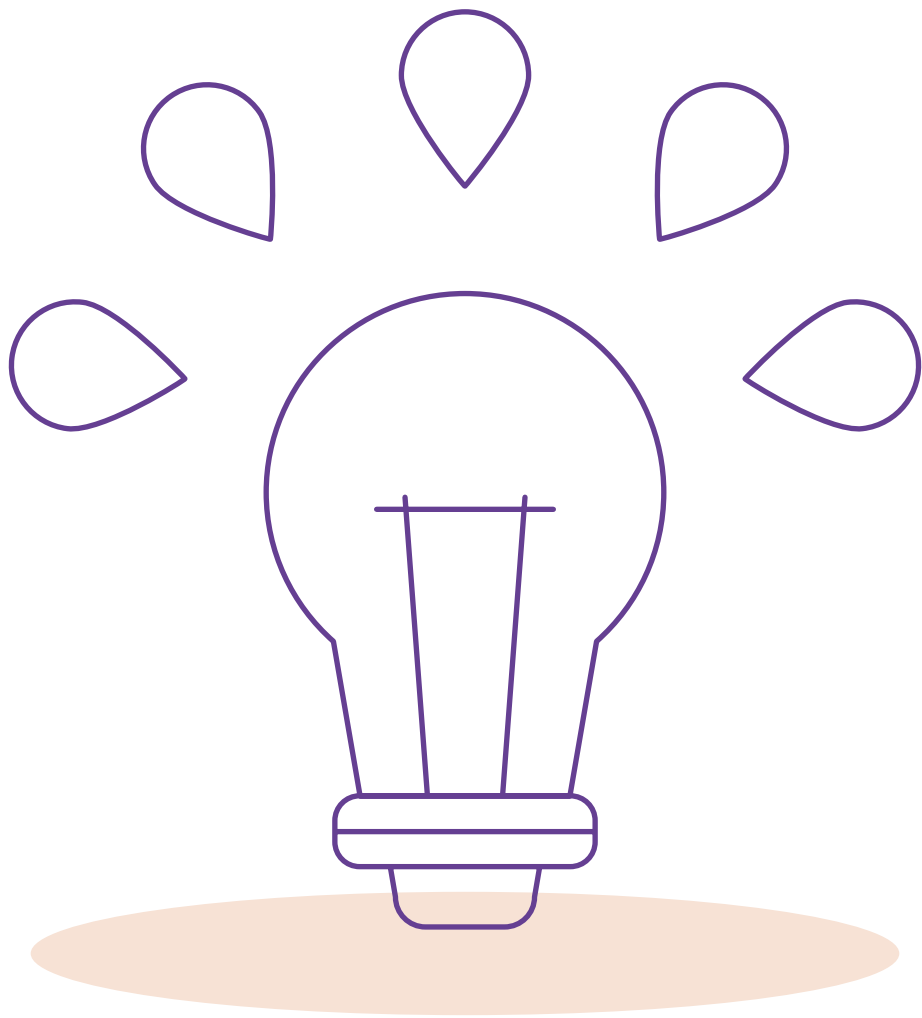


En décembre 2024, l'association a expérimenté un nouveau format : une collecte nationale organisée en une seule journée, le 7 décembre, par des dizaines de personnes dans les grandes surfaces de leur choix. Ce format innovant a permis de récolter près de 59 000 produits.

Au total, ces optimisations et toutes ces collectes nationales nous ont permis de soutenir plus de 1 000 associations et structures médico-sociales partout en France, et de couvrir un mois de règles pour près de 178 000 personnes.

Au total, en 2024, nous avons envoyé plus d'1,2 million de produits aux entrepôts Deret, dont près de 12 000 culottes menstruelles et 14 000 cups.





04

Changer les mentalités sur les règles

Table ronde « Règles et sport » le 28 mai à la Cité Audacieuse, Paris ↴

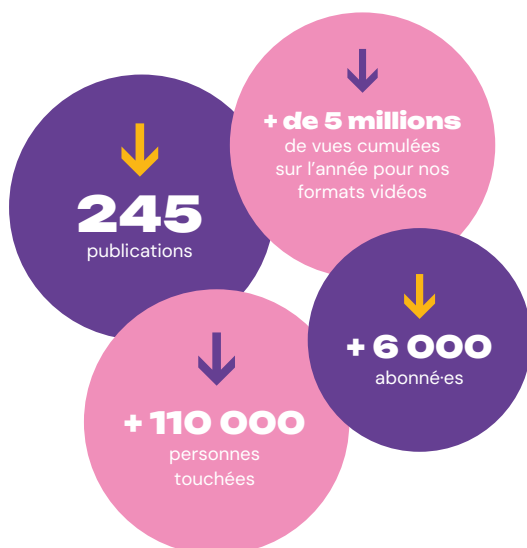


En 2024, Règles Élémentaires a poursuivi son engagement en renforçant sa présence digitale et en développant des campagnes de sensibilisation d'envergure. À travers une stratégie de communication dynamique et authentique, l'association a consolidé sa communauté sur les réseaux sociaux tout en attirant de nouvelles personnes autour de la lutte contre la précarité menstruelle et des enjeux de santé menstruelle.

Une communauté digitale engagée et en pleine expansion

En 2024, Règles Élémentaires a consolidé sa présence sur les réseaux sociaux en renforçant son lien avec sa communauté et en poursuivant une croissance 100 % organique. Avec plus de 36 400 abonné-es sur Instagram, la plateforme reste notre principal canal d'échange et de sensibilisation. Cette année, nous avons misé sur une communication plus proche et authentique, mettant en avant l'équipe, notre quotidien et nos missions pour créer un véritable sentiment d'appartenance.

Cette approche a renforcé l'engagement de notre communauté, qui interagit activement avec nos publications, stories et qui commente ou encore nous envoie des messages privés régulièrement en réaction à nos contenus.



Nous continuons d'utiliser Instagram comme un véritable média d'information sur les règles, alternant entre contenus pédagogiques, légers et humoristiques, témoignages et actualités de l'association. Nous avons trouvé un bon équilibre qui nous permet de poursuivre notre croissance et de toucher de nouvelles personnes. Grâce à cette stratégie, on gagne des abonné-es et de la visibilité et surtout on parvient à fidéliser cette communauté grâce à tous les contenus différents déployés.

L'intégration des formats vidéo s'est révélée particulièrement performante, avec plus de 5 millions de vues cumulées sur l'année.

2024 a également marqué notre investissement stratégique sur TikTok, en lien avec le lancement de notre plateforme d'éducation menstruelle Parlons Règles en octobre. Pour atteindre un public plus jeune, nous avons développé des contenus adaptés aux spécificités de TikTok, en cohérence avec les contenus informatifs publiés sur Parlons Règles. Ce pari a porté ses fruits, avec plus de 251 848 vues sur nos publications TikTok, contribuant ainsi à diffuser encore plus largement des informations essentielles sur les règles.



Les campagnes grand public pour sensibiliser des nouvelles personnes à grande échelle

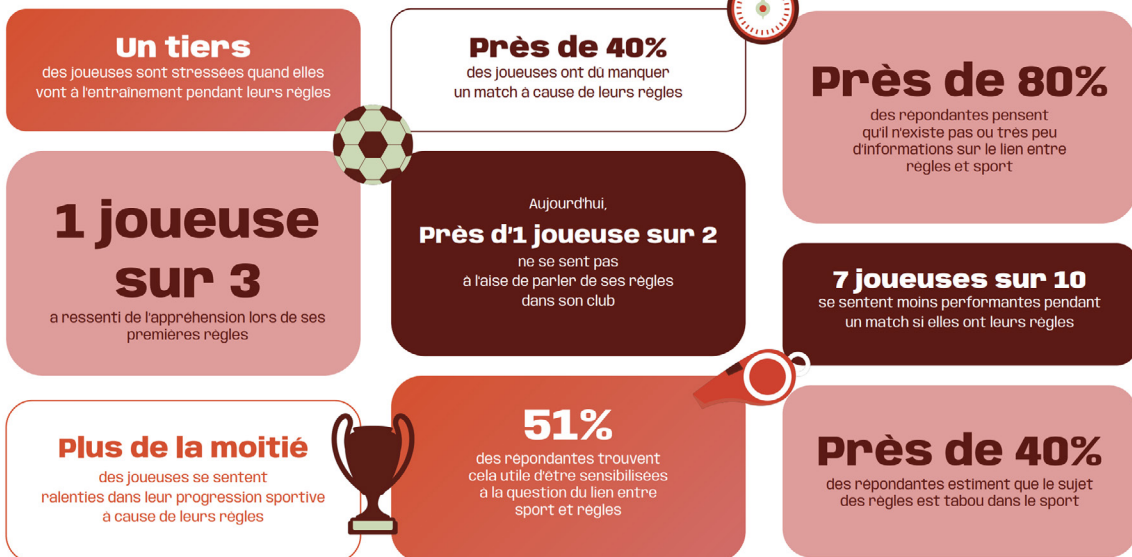
Pousser des nouvelles thématiques, faire émerger des nouveaux sujets importants, est dans l'ADN de Règles Élémentaires depuis ses débuts. Alors même que le terme précarité menstruelle était très peu connu en 2015, Règles Élémentaires a réussi en quelques années à en faire un vrai sujet de santé publique.

Dès lors, nous poursuivons ce travail important, chaque année, grâce à des campagnes de communication et de sensibilisation qui nous permettent de mettre sur la table des nouvelles thématiques importantes et de pousser largement notre plaidoyer.

2024 a été marqué par les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, et forcément on ne pouvait pas passer à côté de cette opportunité de mettre en lumière les règles et leurs répercussions sur la pratique sportive des jeunes filles. Grâce à notre partenaire, le Fondation du football, nous avons pu mener une enquête auprès de 622 joueuses de football entre 11 et 18 ans et c'est à l'occasion du 28 mai, journée internationale de l'hygiène menstruelle que nous avons révélé ces nouveaux chiffres.

L'équipe communication s'est rendue en amont de la campagne au club de football Lyon La Duchère pour accompagner l'équipe sensibilisation et pouvoir capter des images des sensibilisations, des entraînements mais aussi interviewer les coaches et les jeunes filles pour créer du contenu inédit.

LES CHIFFRES À RETENIR





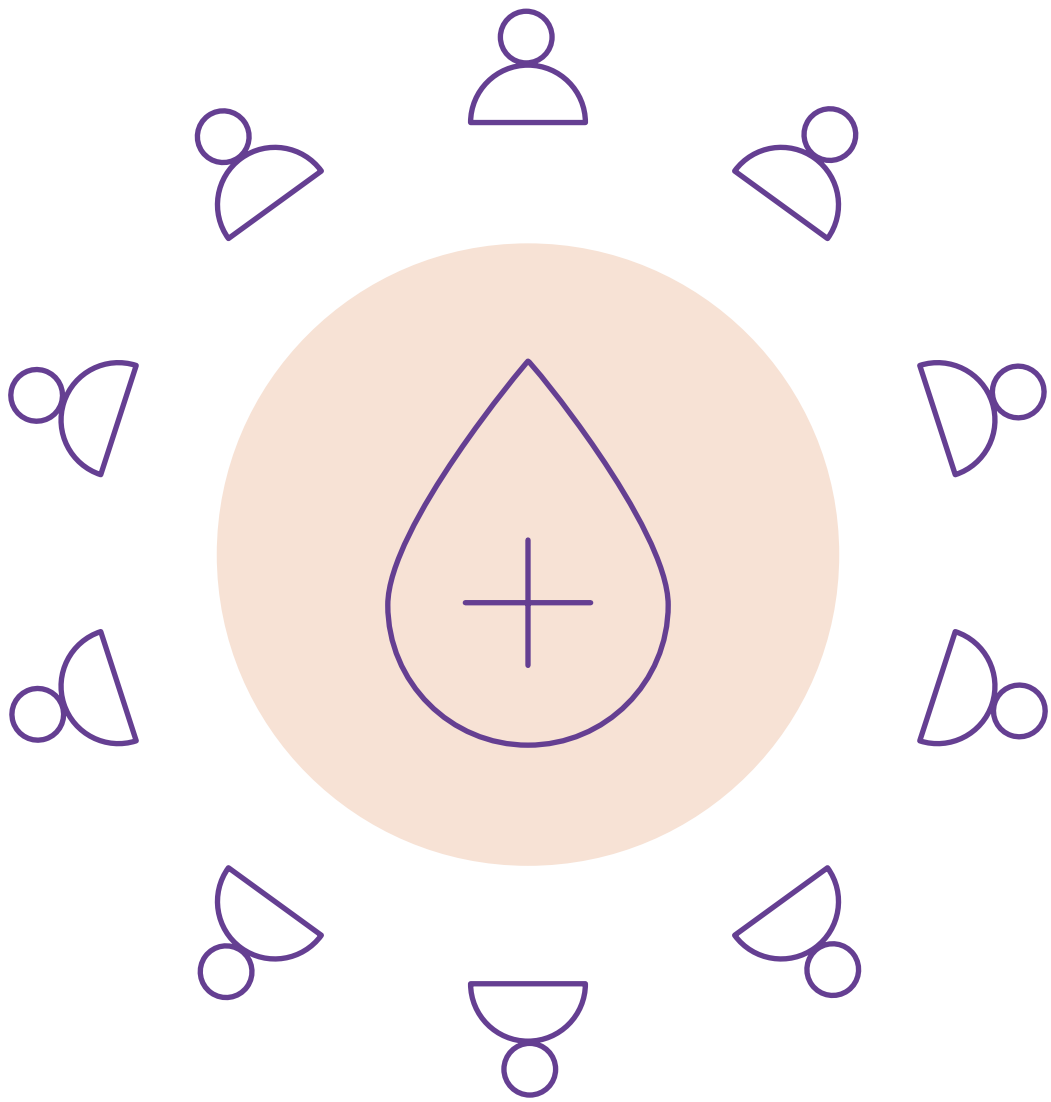
Le dispositif de la campagne

Cette année, grâce à nos campagnes nous avons pu à la fois apporter des solutions et faire émerger de nouvelles thématiques.



Focus sur la revue de presse : 107 publications médias





05

Une équipe qui grandit comme ses projets

Séminaire d'équipe ↓



En 2024, Règles Élémentaires a connu une croissance significative de son équipe, avec 10 recrutements réalisés sur l'année, soit une augmentation de plus de 35% de l'effectif total. Cette expansion a permis non seulement de renforcer les pôles existants, mais aussi de structurer de nouveaux axes stratégiques, consolidant ainsi l'action de l'association à long terme.

Recrutements réalisés en 2024

L'année s'est divisée en deux phases de recrutement.

Semestre 1 : 3 recrutements ont été effectués, notamment pour accompagner le développement de l'organisme de formation et des antennes territoriales :

- 1 CDD temps plein de formatrice, dont le poste sera pérennisé en CDI en 2025.
- 1 CDD temps plein d'assistante de formation, qui sera également pérennisé en CDI en 2025.
- 1 CDD 28h de Responsable d'antenne territoriale en Centre-Val de Loire (CVL).

Semestre 2 : 7 recrutements ont été menés pour accompagner l'expansion de l'association, notamment sur les pôles Éducation & Formation et Mobilisation bénévole :

- 1 CDI temps plein de Directrice Éducation et Formation, marquant une étape clé dans la structuration de ce pôle.
- 1 CDD temps plein de Chargée de mobilisation bénévole dans le cadre du projet FSE+.
- 1 CDD de 6 mois d'animatrice d'Éducation menstruelle, pour soutenir les actions de sensibilisation.

4 nouveaux postes d'alternance, dont trois sur deux ans, pour soutenir les projets européens, le programme « Règles & Sport » et le développement des partenariats privés.

Pérennisation des postes et renforcement de l'équipe

L'année 2024 a également été marquée par une stabilisation des effectifs, avec 5 postes pérennisés en CDI issus d'anciens contrats à durée déterminée :

Semestre 1 :

- Pérennisation d'un CDD d'animation/sensibilisation en CDI de Chargée d'Éducation menstruelle.

Semestre 2 :

- Pérennisation en CDI des postes de Responsable d'antenne Île-de-France, Chargée de lutte contre la précarité menstruelle au sein du pôle Opérations, Chargée de Communication, et Chargé-e d'Éducation menstruelle en charge du projet « Règles et inclusion ».



Structuration et diversification des projets

Cette croissance s'est accompagnée de la consolidation de nouveaux axes stratégiques, avec la mise en place de :

- L'organisme de formation (OF), pour renforcer la montée en compétences des professionnel·les et bénévoles.

- Trois antennes territoriales : Centre-Val de Loire (CVL), Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA) et Île-de-France (IDF).

- Des projets européens soutenus par FSE+ et Erasmus+, favorisant une dimension internationale dans la lutte contre la précarité menstruelle.

- Deux nouveaux projets phares : « Règles & Sport », pour sensibiliser à l'impact des règles sur la pratique sportive, et « Règles & Inclusion », pour renforcer l'accessibilité des dispositifs aux publics les plus vulnérables.

Grâce à cette structuration, 55% des postes au sein de l'association sont désormais en CDI, garantissant une meilleure stabilité et une pérennisation de nos actions sur le long terme.

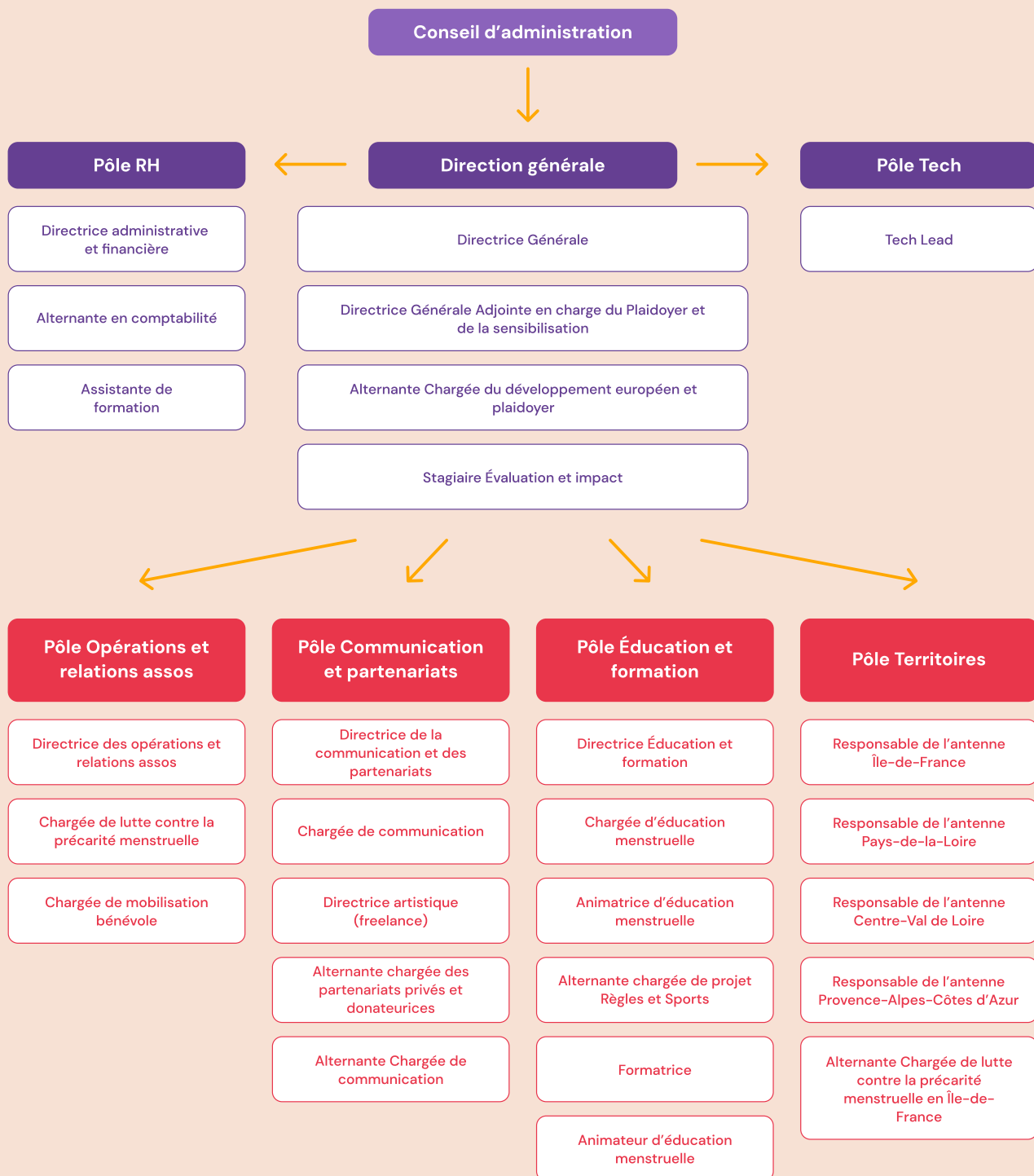
Notre stand lors de Solidays ↴



11 octobre, lancement de notre plateforme d'éducation menstruelle Parlons Règles à Césure ↴



Organigramme



Merci à nos partenaires !

Financeurs publics



Mécènes et financeurs privés



LA FRANCE S'ENGAGE



Mécénat de compétence



Partenaires opérationnels



Partenaires produits





**REGLES
ELEMENTAIRES**