

2015 – 2025  
RÉCIT D'IMPACT



**RÈGLES**  
**ÉLÉMENTAIRES**

**10 ANS**

**QUI ONT CHANGÉ  
LES RÈGLES**



<b>Les règles, entre coûts, tabous et invisibilisation</b>	<b>6</b>
D'une collecte étudiante à un mouvement national	8
Les règles, une vraie question de santé publique	8
Quand un tabou persistant contribue à invisibiliser et à pénaliser tout un pan de la société	8
La naissance d'un mouvement mondial contre la « taxe tampon »... et bien plus	9
Règles Élémentaires, la voix de la justice menstruelle	10
Les règles, une expérience sociale qui nous concerne toutes et tous	12
Quelles sont les conséquences de la précarité menstruelle sur les femmes en France ?	13
La santé menstruelle n'est donc pas seulement une question de redistribution matérielle ?	13
Quels sont les principaux leviers pour libérer la parole autour des règles ?	13
Faire exister un sujet, c'est déjà transformer la société	14
Du secret intime au sujet public	14
Éveiller les consciences	14
De la sphère intime à la scène médiatique	15
Des campagnes de communication qui marquent les esprits	16
<b>De la collecte au plaidoyer : faire reculer le tabou, installer les conversations</b>	<b>18</b>
Quand l'évolution des politiques publiques devient une nécessité	20
De l'indifférence aux prises de conscience portées par Règles Élémentaires	20
4 millions de personnes encore concernées par la précarité menstruelle	20
Petites victoires, grandes conséquences	21
La force du collectif, fil rouge de Règles Élémentaires	22
Bénévoles d'un jour, bénévoles toujours !	22
Une expérience transformatrice	22
Éducation menstruelle : quand les jeunes comprennent... et donnent de la voix !	23
Dix ans de projets à impact	24
<b>Continuer d'agir pour consolider des avancées encore fragiles</b>	<b>26</b>
Faire communauté, accompagner sur le terrain et... #ChangerLesRègles !	28
Tout un réseau pour accompagner la lutte contre la précarité menstruelle sur le terrain	28
Des outils pour changer les règles	28
La formation sous toutes ses formes	29
La formation Qualiopi, un outil essentiel pour améliorer l'accompagnement	29
Retours d'expérience : des organisations formées	30
L'humour et la proximité : des cartes à jouer pour sensibiliser	31
Les campagnes de plaidoyer pour continuer à changer les règles	32
Quand le plaidoyer porte ses fruits	32
Le poids des chiffres pour faire changer les règles	32
<b>Chiffres et données clés</b>	<b>34</b>



## CHANGER LES RÈGLES POUR CHANGER LE MONDE

**Il y a 10 ans, on ne parlait pas de règles.**

On n'en parlait pas à l'école, pas dans les entreprises, pas à la télévision, et encore moins dans l'hémicycle.

La précarité menstruelle était une notion souvent inconnue et toujours incomprise, et il était impensable que ce sujet fasse la une d'un journal ou s'affiche dans l'espace public.

En 2015, on commençait tout juste à s'indigner du taux de TVA sur les protections périodiques, et du fait qu'elles soient plus taxées que des sodas...



par  
**Tara Heuzé-Sarmini,**  
fondatrice et  
administratrice de  
*Règles Élémentaires.*

Il y a 10 ans, les règles étaient invisibles – et invisibilisées.

Que de chemin parcouru depuis !

Aujourd'hui, les connaissances sur le cycle menstruel se diffusent de la primaire à l'EHPAD, de festivals en forums associatifs, en passant par les groupes du CAC 40 ou encore les prisons. Les protections réutilisables sont en passe de devenir gratuites pour les plus jeunes et les plus démunies. En 2026, c'est avec fierté que nous voyons la santé menstruelle enfin prise en compte dans le débat public et au plus haut niveau de l'État.

Cela n'a pas toujours été un long fleuve tranquille et nombreuses sont les batailles qu'il nous faudra encore mener, tout particulièrement à l'ère du backlash que nous traversons, et alors que 4 millions de personnes souffrent encore de précarité menstruelle – rien qu'en France. Mais avec cet anniversaire symbolique, et ce récit d'impact qui l'accompagne, nous voulons prendre du recul et le temps de célébrer.

Célébrer nos succès bien sûr, et aussi et surtout celles et ceux qui, depuis 10 ans, ont collecté, distribué, sensibilisé, témoigné, agi, et qui continuent d'agir pour que les règles ne soient plus jamais un frein. Pour que plus personne n'ait à choisir entre manger et se protéger. Pour qu'il n'y ait plus jamais de honte ni de gêne à demander un tampon en public. Pour qu'une tache ne soit plus jamais moquée. Pour qu'il n'y ait plus aucun tabou qui subsiste. Pour que les règles douloureuses soient toujours diagnostiquées et soignées. Pour que chacune et chacun puisse bénéficier de l'accompagnement et des ressources nécessaires pour vivre son cycle dans les meilleures conditions.

Car depuis une décennie, c'est toujours la même conviction qui nous anime : avoir ses règles n'est pas un choix ; les vivre dignement est un droit.

En une décennie, nous avons changé : Règles Élémentaires est passée d'une collecte étudiante que j'organisais sur un coin de table à une organisation de référence, forte d'une équipe permanente d'une trentaine de personnes et de milliers de bénévoles qui agissent sur tous les fronts – égalité, solidarité, éducation, santé, plaidoyer. Nos actions touchent, forment et informent désormais des millions de personnes. Nous changeons la donne.

10 ans, c'est donc un cap que nous franchissons avec émotion et qui nous donne de l'espoir et de la force pour écrire la suite de l'Histoire... avec vous – car c'est ensemble que nous continuerons de changer les règles. Et le monde dans lequel nous vivons, goutte après goutte.

# LES RÈGLES, ENTRE COÛTS, TABOUS ET INVISIBILISATION



## D'UNE COLLECTE ÉTUDIANTE À UN MOUVEMENT NATIONAL

Si aujourd'hui, nous sommes des millions à partager une conviction – celle que les règles ne doivent plus être un facteur d'exclusion – il n'en a pas toujours été ainsi. Entre mesures législatives, mobilisation citoyenne et couverture médiatique exponentielle, la décennie 2015–2025 a vu la question de la précarité menstruelle passer de l'ombre à la lumière. À l'origine de ce changement de paradigme en France ? Une prise de conscience collective du poids physique, psychologique et financier des règles autour du débat de la « taxe tampon » à l'été 2015. Quelques mois plus tard, sous l'impulsion de Tara Heuzé-Sarmini alors étudiante, la toute première collecte de protections périodiques du pays et ce qui allait devenir Règles Élémentaires voyait le jour.

### Les règles, une vraie question de santé publique

Longtemps perçu comme trop intime, voire comme un sujet « niche » dont personne ne se souciait publiquement, le cycle menstruel appartient pourtant à un quotidien universel : celui de toutes les femmes et personnes qui ont leurs règles, qu'elles soient jeunes ou plus âgées, issues d'un milieu aisé ou vivant dans la précarité, en études ou en activité, françaises ou d'une autre nationalité.



### LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Ce terme désigne les difficultés ou l'impossibilité rencontrées par les personnes qui ont leurs règles d'avoir un accès suffisant et régulier aux produits périodiques dont elles ont besoin. Elle ne se limite pas au manque de moyens financiers pour acheter ces produits : elle englobe aussi l'absence d'informations fiables sur les règles et la santé menstruelle, l'insuffisance d'accès à des toilettes adaptées, ou encore le poids des tabous qui renforcent l'exclusion et la stigmatisation.

### Quand un tabou persistant contribue à invisibiliser et à pénaliser tout un pan de la société

Il y a dix ans, n'étant pas considérées comme « produits de première nécessité » à l'instar des aliments ou de certains médicaments, les protections périodiques font injustement l'objet d'un taux de TVA à 20 %. On parle alors de « taxe tampon », dont la première tentative d'abrogation est refusée en première lecture de la loi proposée à l'automne 2015 par l'Assemblée Nationale, avec le soutien du Gouvernement qui ne souhaitait initialement pas faire évoluer les taux de TVA dans le cadre de son budget 2016.

Les arguments présentés à l'époque, principalement par des hommes, constituent un florilège d'inepties et d'aberrations. « La mousse à raser est-elle moins nécessaire aux hommes que les tampons le sont aux femmes ? » interrogeait par exemple le Secrétaire d'État au Budget Christian Eckert, demandant aux députés de repousser l'amendement. Cette posture démontre à la fois la prégnance des tabous et l'étendue de l'ignorance des élites dirigeantes d'alors quant aux conséquences – pourtant souvent dramatiques – du manque d'accès à des protections adéquates, sur la santé, l'éducation, les carrières et la vie sociale.

Heureusement, quelques mois plus tard, la désignation des protections périodiques comme produits de première nécessité et l'abaissement du taux de TVA qui l'accompagne de facto, sont entérinés en 2<sup>ème</sup> lecture et effectifs au 1<sup>er</sup> janvier 2016. Il était temps... surtout quand on sait que le foie gras était considéré comme tel depuis 1987 !

## La naissance d'un mouvement mondial contre la « taxe tampon »... et bien plus

Pionnier dans la reconnaissance des protections périodiques comme des produits de première nécessité, le Kenya a ouvert la voie dès 2004. En France, il faut finalement attendre 2016 et le succès d'une forte mobilisation citoyenne et parlementaire pour voir la fin de la « taxe tampon » : le taux de TVA passe de 20 % à 5,5 % sur ces produits.

Une première victoire, à laquelle des collectifs comme Georgette Sand ont fortement contribué.

Peu de temps après, Règles Élémentaires voit le jour pour rendre visible une réalité aussi simple qu'inacceptable : des millions de Françaises n'ont pas accès à des protections périodiques. « Plus qu'une histoire de tampon trop cher, il s'agissait désormais de refuser qu'une différence biologique naturelle soit vectrice d'inégalités économiques et sociales. Très vite, ce combat a rencontré un franc soutien populaire », explique Tara Heuzé-Sarmini, fondatrice de ce qui allait devenir la première association française de lutte contre la précarité menstruelle.

Signe de l'ampleur du phénomène : en 2015, l'expression « précarité menstruelle » était citée moins de dix fois dans la presse française, alors qu'une décennie plus tard, on dénombre plus de 300 occurrences pour la seule année 2025 (l'association Règles Élémentaires y est quant à elle citée 122 fois). Cette évolution reflète le changement du regard de la société, et contribue à rendre visible ce sujet qui recouvre aussi bien des enjeux de dignité, et d'égalité et de justice.

**« PLUS QU'UNE HISTOIRE DE TAMPON TROP CHER, IL S'AGISSAIT DÉSORMAIS DE REFUSER QU'UNE DIFFÉRENCE BIOLOGIQUE NATURELLE SOIT VECTRICE D'INÉGALITÉS ÉCONOMIQUES ET SOCIALES. TRÈS VITE, CE COMBAT A RENCONTRÉ UN FRANC SOUTIEN POPULAIRE »**





## Règles Élémentaires, la voix de la justice menstruelle

Cette décennie 2015-2025 est donc un véritable récit, dans lequel s'entremêlent de nombreuses histoires : celles d'un tabou qui s'effrite, d'une solidarité qui s'organise, d'une parole qui s'émancipe. Celle d'une justice menstruelle en devenir, intimement liée à la naissance et au développement de Règles Élémentaires.

Fondée par Tara Heuzé-Sarmini en 2015, Règles Élémentaires s'est d'abord donné pour mission de collecter des protections périodiques à destination des personnes en situation de précarité : « Lorsque j'ai lancé la toute première collecte de produits périodiques, j'ai très vite compris que notre valeur ajoutée était de faire du bruit. De contribuer à éveiller les consciences. De faire bouger les lignes ». Dès ses débuts, l'initiative lancée à Paris a attiré l'attention des médias, ce qui a contribué à lui donner très tôt une dimension nationale puis internationale. Règles Élémentaires avait trouvé sa voie... et ses premières voix !

Se structurant au fil des ans, l'association a étendu son impact en agissant sur deux autres leviers, complémentaires à la collecte et la redistribution : d'un côté, l'éducation et la sensibilisation à la santé menstruelle ; de l'autre, un solide plaidoyer pour faire évoluer les mentalités et les politiques publiques, à l'échelle nationale et européenne.

## EN CHIFFRES



Entre 2015 et 2025, l'association Règles Élémentaires est passée de

**500 BÉNÉFICIAIRES  
À PLUS D'UN MILLION**



Sur cette décennie d'actions, ce sont

**29 MILLIONS  
DE PROTECTIONS  
PÉRIODIQUES**

qui ont été redistribuées,  
par l'intermédiaire de

**1 800  
PARTENAIRES**

(Retrouvez les chiffres détaillés p.38)

### LA JUSTICE MENSTRUELLE, C'EST QUOI ?

La justice menstruelle part d'abord du constat d'une injustice menstruelle structurelle : les personnes qui ont leurs règles subissent encore aujourd'hui des discriminations, des obstacles matériels et symboliques, et des atteintes à leur dignité simplement parce qu'elles ont leurs règles. Faire advenir la justice menstruelle, c'est reconnaître que la santé menstruelle est un droit humain à part entière, mais aussi un prérequis à l'exercice d'autres droits fondamentaux : droit à l'éducation, à la santé, à la participation sociale et citoyenne, à la dignité et à l'autonomie.



# 2015

L'histoire de Règles Élémentaires commence en novembre 2015 à Paris. Sa fondatrice organise alors la première collecte citoyenne de protections menstruelles en France : un geste simple, mais fondateur.



# 2016 - 2019

Devenue officiellement association loi 1901, Règles Élémentaires surfe sur la levée de la « taxe tampon » en France pour déclencher des prises de conscience et étendre son action localement (Lyon, Bordeaux, Marseille, Strasbourg). Le sujet de la précarité menstruelle, jusque-là marginal, gagne une légitimité politique, médiatique, sociale. En 2019, le soutien officiel de la Ville de Paris et du Ministère de la Santé conforte à l'association sa position d'acteur clé.

# 2020 - 2021

Cette année marque un tournant décisif pour Règles Élémentaires, qui entre dans une phase de professionnalisation, sort son premier baromètre « Les Français-es et la précarité menstruelle » et lance ses premiers ateliers de sensibilisation sur la santé menstruelle. C'est aussi l'année où le Gouvernement annonce la création d'un budget national de 5 millions d'euros pour lutter contre la précarité menstruelle, ainsi qu'une expérimentation de gratuité des protections menstruelles dans des lieux prioritaires (prisons, foyers, établissements scolaires). Fin 2021, Règles Élémentaires est sélectionnée pour bénéficier du soutien de la Fondation La France S'engage.



# 2021 - 2025

Après ce cap, les actions de sensibilisation et les collectes menées par l'association prennent de l'envergure. Règles Élémentaires s'impose comme la référence nationale sur les enjeux menstruels : elle publie en 2023 une enquête nationale avec OpinionWay, qui agit comme un nouvel électrochoc en révélant que 4 millions de Françaises sont encore concernées par la précarité menstruelle. En parallèle, l'association ouvre quatre antennes régionales salariées pour structurer davantage de projets locaux, et son plaidoyer se fait une place sur la scène européenne.



# LES RÈGLES, UNE EXPÉRIENCE SOCIALE QUI NOUS CONCERNE TOUTES ET TOUS

La précarité menstruelle a des répercussions directes sur la santé, la scolarité, le travail et la vie sociale. Pour les femmes et toutes les personnes concernées, cela revient trop souvent à souffrir en silence, faire l'objet de moqueries ou de discriminations. Ne pas pouvoir se protéger pendant ses règles, c'est devoir improviser, s'isoler ou renoncer à certaines activités ; c'est parfois aussi se mettre en danger, y compris de mort. Dans tous les cas, la précarité menstruelle constitue une véritable rupture d'égalité.

**Je regrette que l'école ne parle pas suffisamment de ces sujets-là. Même si des efforts sont faits, cela reste souvent traité de manière trop rapide ou incomplète, et cela ne permet pas de normaliser ces conversations. En tant que père, j'ai le devoir de briser les tabous, pour que mes enfants grandissent avec une compréhension saine et ouverte des réalités biologiques, et pour promouvoir l'égalité de genre dès le plus jeune âge.**

Cédric Rostein, auteur du podcast Papatriarcat

**Je suis prof, aujourd'hui ma menstru box a servi à l'une de mes élèves. Après la sonnerie, elle m'a demandé de fermer la porte pour pouvoir se lever. Elle avait taché sa chaise et avait honte. Je l'ai rassurée, aidée à nettoyer la chaise et elle s'est servie dans la menstru box pour le reste de la journée.**

Aurel\_tes sur Instagram

**C'est arrivé plusieurs fois qu'il y ait des jeunes filles qui viennent me voir en me demandant si j'ai pas une serviette hygiénique à leur dépanner parce qu'elles sont en galère et qu'elles n'ont pas encore reçu leurs sous pour pouvoir aller en acheter. Quand c'est comme ça, je dépanne sur ce que j'ai de perso.**

Marion, intervenante socio-éducative

**Je bosse en puériculture depuis 5 ans. Quand tu es avec des adultes encore ça va, mais dès que c'est des mineurs, tu ne peux pas les lâcher des yeux 1 seule seconde. Quand tu dois trouver quelqu'un pour te faire remplacer 5 minutes pour aller changer ton tampon, t'as l'impression que ça craint, ça fait pas pro. Les culottes menstruelles m'ont changé la vie.**

Stellactqm sur Instagram

**Une fois un prof a refusé de me laisser y aller car pas de bol, j'étais la 4<sup>ème</sup> élève à y aller « Qu'est-ce qu'il vous arrive à toutes ? Il y a une épidémie ou quoi !? ». Résultat : j'ai débordé et il a fallu que je passe la journée ainsi à essayer de cacher toutes traces...**

Athyline sur Instagram

**À chaque fois que j'ai mes règles, je m'évanouis.**

Camille Chamoux, comédienne atteinte d'adénomyose (une forme d'endométriose interne à l'utérus, provoquant règles abondantes et douleurs)

**Grâce aux contenus de Règles Élémentaires, j'ai remis en question certains tabous. Je n'avais jamais réfléchi au fait qu'on pouvait ne pas avoir les moyens d'acheter des protections hygiéniques. Et encore moins au fait que c'est légitime que ça soit remboursé. Alors merci <3**

Une répondante à l'Enquête 2025 de Règles Élémentaires

## INTERVIEW



# NADÈGE MOREAU

Présidente de Règles Élémentaires de 2020 à 2025

## Quelles sont les conséquences de la précarité menstruelle sur les femmes en France ?

« En 2017, j'ai participé à la toute première collecte de produits périodiques en grand magasin. Aujourd'hui, c'est la norme ; à l'époque, ça l'était beaucoup moins. En dévoilant que 4 millions de personnes sont concernées par la précarité menstruelle, le baromètre annuel de Règles Élémentaires met forcément en évidence les nombreuses conséquences qui s'ensuivent pour les concerné-es, à différents stades de leur vie. Être en situation de précarité menstruelle, c'est rater l'école. C'est pratiquer un sport en pointillés. C'est choisir entre acheter des protections ou manger. C'est s'absenter de son travail. L'accès aux produits périodiques doit être un droit, mais ne permet malheureusement pas de soigner tous les maux. Il est question de santé physique, mais aussi d'estime de soi, de liens... C'est de la justice sociale ».

## La santé menstruelle n'est donc pas seulement une question de redistribution matérielle ?

« La précarité menstruelle favorise de telles inégalités qu'il faut non seulement une aide matérielle, grâce aux collectes, mais aussi un discours capable de déconstruire le tabou des règles, qui est transmis de génération en génération depuis des siècles. Rendez-vous compte : quatre millions de personnes en précarité menstruelle, c'est l'équivalent de la population des villes de Paris et de Rome intra-muros ! Avec une parole plus libérée, les chiffres ne seraient pas aussi conséquents ».

## Quels sont les principaux leviers pour libérer la parole autour des règles ?

« Règles Élémentaires en actionne plusieurs : plaidoyer, actions de prévention, formation... Il faut traiter ce problème dans toutes ses composantes. Pour l'UNICEF, seulement 7 % des praticiens de santé dans le monde abordent le sujet des menstruations. Quand on est soi-même insuffisamment formé-e, on ne peut se faire le relai d'une action de fond pour éteindre un tabou. La société a besoin d'apprendre à aborder cette question de manière naturelle, comme tout sujet de santé. C'est d'ailleurs pour aller dans ce sens que l'OMS a décrété en 2022 que la santé menstruelle serait désormais une question de droit humain, pas seulement d'hygiène. Derrière, il y a l'importance de nommer : nommer, c'est déjà ne plus avoir honte, et cesser d'invisibiliser le sujet ».



# FAIRE EXISTER UN SUJET, C'EST DÉJÀ TRANSFORMER LA SOCIÉTÉ

La perception des règles en France est profondément marquée par un héritage culturel et social où les règles ont longtemps été associées à la honte, à l'impureté ou à la dissimulation. Pourtant, dès lors que Règles Élémentaires commence à prendre la parole sur le sujet, des centaines, puis des milliers de personnes se rallient à la cause de l'association. Entre 2015 et 2025, l'engagement s'organise et la santé menstruelle s'impose peu à peu comme un enjeu de dignité et d'égalité.

## Du secret intime au sujet public

Faire exister un sujet, c'est déjà transformer la société. Pour avancer dans cette direction, la pédagogie de Règles Élémentaires a pris de nombreuses formes : des discussions informelles lors des collectes à la mobilisation de bénévoles, de la communication publique à la formation des professionnel·les, des interventions scolaires aux échanges avec les décideur·euses politiques. Elle a permis de relier les savoirs, de déconstruire les idées reçues et de créer du lien entre des mondes qui, jusque-là, s'ignoraient.

J'ai plus de 70 ans aujourd'hui. Ma première action bénévole avec Règles Élémentaires remonte à 2016. Avant cette implication, j'étais moyennement à l'aise pour aborder le sujet des règles dans ma vie.

Depuis que j'ai découvert Règles Élémentaires en 2024, j'ai beaucoup appris sur mes règles et, surtout, sur comment prendre soin de moi ! J'ai compris comment calculer mon score de Higham, c'est intéressant et rassurant.



## LE SCORE DE HIGHAM : EN QUOI ÇA CONSISTE ?

Le score de Higham est un outil d'évaluation de la perte de sang menstruel, à utiliser soi-même, en comptabilisant la présence de caillots, de débordements, ou encore tout simplement le nombre de tampons et de serviettes usagés chaque jour, pendant 8 jours, et leur niveau de remplissage.

## Éveiller les consciences

Dès sa naissance, Règles Élémentaires s'est donné pour mission de mettre en lumière des réalités jusqu'alors passées sous silence. En construisant de nouveaux récits, elle fait prendre conscience d'enjeux mal connus et permet l'évolution des mentalités. Progressivement, patiemment, le sujet de la précarité menstruelle s'érige alors comme une vraie question de santé publique. Le silence n'est plus la norme ; c'est désormais un problème à résoudre.

Je parle à mon fils et ma fille des règles de manière très libre depuis qu'ils sont jeunes, et l'association Règles Élémentaires a indéniablement joué un rôle dans ce domaine. Ils entrent dans l'adolescence et je suis fière de l'éducation que je leur ai apportée de ce point de vue.

Infirmière scolaire, j'ai été marquée par la campagne « Parlons Règles ». J'utilise les ressources de Règles Élémentaires et les mets à disposition des élèves de mon établissement.

L'appropriation des enjeux menstruels ne repose plus uniquement sur les seules personnes qui ont leurs règles, mais devient une responsabilité collective. Et le changement social de s'écrire, page après page...

## De la sphère intime à la scène médiatique



**EN  
CHIFFRE**

**84 %**

des personnes interrogées lors de l'étude d'impact de Règles Élémentaires affirment que le sujet des règles est moins tabou qu'il y a 10 ans.



## Des campagnes de communication qui marquent les esprits



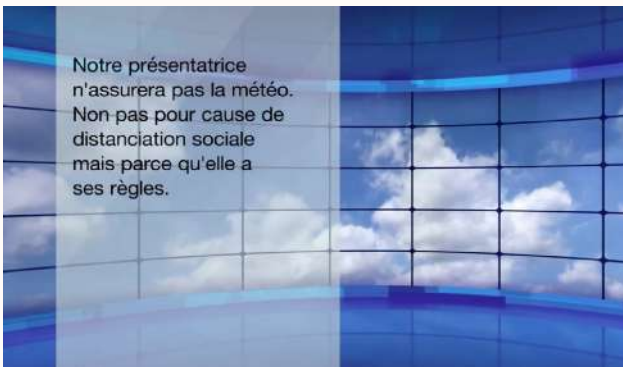
### 2020 : LE CRÉDIT MENSTRUEL

Une campagne d'affichage qui met en avant un crédit de financement imaginaire pour les protections périodiques



### 2025 : JE COURS POUR CHANGER LES RÈGLES

Des dossards solidaires au semi-marathon de Paris



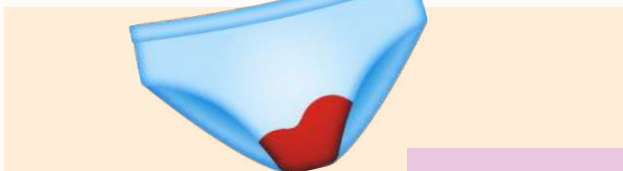
### 2020 : L'ABSENTE

Un spot percutant ayant remporté un Lion à Cannes, qui transpose, avec une présentatrice météo à la télé, la réalité des personnes qui ne peuvent se rendre au travail lorsqu'elles ont leurs règles



### 2025 : LE POIDS DES RÈGLES

Des fils de tampons accrochés à des statues parisiennes pour symboliser le poids des règles



### 2023 : EMOJI "CULOTTE DE RÈGLES"

Une pétition adressée au consortium Unicode pour enrichir sa bibliothèque d'emojis

Représenter les choses, c'est les faire exister ! Une culotte tachée de sang, par exemple, traduit véritablement la réalité. La création de ce type d'emoji contribue à rendre la réalité de ce que vivent les personnes qui ont leurs règles visible, c'est la première étape pour la prise en compte de leurs besoins. C'est aussi intéressant de voir comment cette demande est reçue et les critiques qu'elle soulève... Il y a encore beaucoup de travail pour briser le tabou autour des règles !

Maud Leblon, directrice de Règles Élémentaires

# 3 IDÉES REÇUES SUR LES RÈGLES EN FRANCE

Les menstruations, longtemps mal comprises, ont donné lieu à des mythes qui persistent encore aujourd'hui. Ces idées reçues, bien qu'infondées, renforcent trop souvent des dynamiques d'exclusion envers les personnes qui ont leurs règles. Zoom sur trois clichés qui perdurent en France, et reviennent, sous forme de questions ou d'affirmations, sur les stands, ateliers et formations animés par Règles Élémentaires :



## 1 - Les règles empêchent de pratiquer des activités physiques.

Les règles ne doivent empêcher aucune de nos activités habituelles. Si elles empêchent de faire du sport (ex. douleurs, vomissements, nausées), c'est anormal et il faut consulter un-e professionnel-le de santé. Toutefois, on peut ne pas avoir envie de faire du sport pendant ses règles, et on a le droit. Pour d'autres personnes, faire du sport pendant ses règles peut s'avérer être agréable, notamment grâce à la libération d'endorphines qui peut soulager les crampes.



## 2 - Une personne qui a ses règles est toujours de mauvaise humeur.

Cette idée est fautive, réductrice et discriminante. Associer les femmes et toutes les personnes qui ont leurs règles à l'exagération ou au fait d'être constamment de « mauvaise humeur », notamment pendant les menstruations, est un raccourci et un stéréotype sexiste.

Certains changements hormonaux avant et pendant les règles peuvent avoir une influence sur les émotions mais ça ne veut pas dire qu'on est de mauvaise humeur. On peut même être plus enthousiaste que d'habitude. Par ailleurs, pendant le cycle menstruel, les variations des hormones changent selon les phases ; leur influence aussi. Les oestrogènes augmentent en phase folliculaire (cela est souvent associé à plus d'énergie et à une humeur stable). Puis la progestérone augmente en phase lutéale, avant de chuter avec les œstrogènes (ce déséquilibre peut entraîner fatigue, irritabilité ou sensibilité). Néanmoins, rien de tout cela ne peut être réduit à de la « mauvaise humeur ».

## 3 - Utiliser un tampon peut faire perdre la virginité.



La virginité ne peut pas être évaluée médicalement, car elle n'existe pas dans le domaine de la santé : c'est une croyance qui n'est pas prouvée scientifiquement. Cependant, elle est importante pour beaucoup de personnes et signifie, dans ce cas, ne pas avoir eu de rapport sexuel. L'hymen, qui est une membrane souple à l'entrée du vagin, ne peut pas déterminer si une personne est vierge. Certaines personnes naissent sans, tandis que chez d'autres il peut s'assouplir ou se rompre naturellement avec les mouvements du quotidien et/ou la pratique du sport. À l'inverse, l'hymen ne se rompt pas nécessairement lors d'un premier rapport sexuel. Le tampon est une protection périodique ; il n'a rien à voir avec la sexualité ou la virginité.

# DE LA COLLECTE AU PLAIDOYER : FAIRE RECULER LE TABOU, INSTALLER LES CONVERSATIONS



## QUAND L'ÉVOLUTION DES POLITIQUES PUBLIQUES DEVIENT UNE NÉCESSITÉ

Entre 2015 et 2025, il s'est écoulé dix années pendant lesquelles un geste citoyen inaugural - collecter des protections périodiques pour les femmes et les personnes dans le besoin - s'est métamorphosé en mouvement national, reconnu et structurant dans la lutte contre la précarité menstruelle.

### De l'indifférence aux prises de conscience portées par Règles Élémentaires

La période 2020-2025 a vu naître de nouvelles politiques publiques concrètes :

- 🔥 vote d'un budget annuel de lutte contre la précarité menstruelle ;
- 🔥 mise à disposition de protections gratuites en milieu carcéral et dans certaines structures d'hébergement ;
- 🔥 mise à disposition de protections gratuites dans les établissements scolaires et universitaires ;
- 🔥 inclusion du sujet dans les plans d'action santé des collectivités territoriales ;
- 🔥 décret sur la transparence des produits intentionnellement ajoutés aux produits périodiques ;
- 🔥 proposition de différentes lois pour la prise en compte des règles et de la santé menstruelle au travail ;
- 🔥 intégration de l'éducation menstruelle dans les programmes scolaires ;
- 🔥 remboursement des protections réutilisables pour les moins de 26 ans et les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire.

Règles Élémentaires a permis de formaliser des savoirs, consolider des données et créer des ressources sur une thématique trop longtemps passée sous silence. C'est à partir de son expérience sur le terrain et de ses recherches - notamment avec ses baromètres pionniers sur la précarité menstruelle, les règles à l'école, les règles dans le sport, etc. - que l'association a pu proposer des actions concrètes à toutes les échelles. Du collectif de quartier à l'association sportive, en passant par les collectivités territoriales, les petites et les grandes entreprises, ou encore l'État, elle a su fédérer et mettre en mouvement un réseau d'acteur-ices divers-es et varié-es, très engagé-es.

## 4 millions de personnes encore concernées par la précarité menstruelle

En mars 2023, l'enquête Règles Élémentaires x OpinionWay secoue l'opinion publique en révélant que 4 millions de personnes se trouvent dans une situation de précarité menstruelle. Le plus inquiétant ? Ce chiffre repart à la hausse depuis la crise sanitaire et la flambée des prix.

Suite à la publication de ces chiffres, la Première Ministre Élisabeth Borne annonce une mesure historique : le remboursement des protections périodiques réutilisables pour les moins de 25 ans, dès le début de l'année 2024. Progressivement élargie aux moins de 26 ans et aux bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire, cette mesure promet une avancée majeure pour la justice sociale et la santé menstruelle en France, qui deviendra le premier pays à accorder un tel droit aux personnes qui ont leurs règles.

Grâce à la mobilisation sans relâche de Règles Élémentaires, accompagnée d'autres organisations engagées dans la lutte contre la précarité menstruelle, et malgré les lenteurs politiques et administratives, en avril 2026, la publication des textes réglementaires pose - enfin - les premiers jalons de la mesure.

Le remboursement devrait finalement voir le jour à partir de la rentrée scolaire 2026. L'association ne baisse pas la garde. Il faut maintenant que cette annonce se concrétise : « pour 6,7 millions de personnes, une étape est franchie. Demain, on doit s'assurer qu'elle leur change vraiment la vie ! ».

**« POUR 6,7 MILLIONS DE PERSONNES, UNE ÉTAPE EST FRANCHIE. DEMAIN, ON DOIT S'ASSURER QU'ELLE LEUR CHANGE VRAIMENT LA VIE ! »**



## Petites victoires, grandes conséquences

Peu à peu, des foyers français à la sphère politico-médiatique, parler des règles se normalise. Une bénévole de Règles Élémentaires dans la région des Hauts-de-France raconte ainsi « le bénévolat m'a permis de remettre en question certains tabous et stéréotypes sur les règles. Je n'hésite pas à mener des discussions dans mon entreprise ou dans mon entourage personnel, surtout auprès des hommes. Il faut expliquer que c'est naturel et que les femmes ne sont pas les seules à devoir s'en soucier ».

Isabelle, infirmière scolaire au Lycée Pauline Roland, évoque quant à elle « énormément d'élèves qui passent récupérer des protections hygiéniques ». En tant que professionnelle de santé scolaire, elle se forme auprès de Règles Élémentaires, voyant bien que « le manque d'informations autour des règles peut avoir un impact direct sur le bien-être et la scolarité des élèves. Le fait de pouvoir parler librement des menstruations permet non seulement de lever les tabous, mais aussi de mieux repérer les situations de précarité et d'y apporter des solutions concrètes ».

En 2025, la réflexion s'étend à l'échelle européenne ; des discussions s'ouvrent sur la reconnaissance des règles comme enjeu de santé publique et d'égalité des genres. Désormais considérée et prise au sérieux, la précarité menstruelle se fait une place dans les stratégies sociales et sanitaires.



## EN CHIFFRE

En 10 ans, Règles Élémentaires a touché directement près

# D'1 MILLION DE PERSONNES

grâce à ses différentes actions.

(Retrouvez le détail p.42)

## LA FORCE DU COLLECTIF, FIL ROUGE DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

C'est un fait : la mobilisation citoyenne et l'élan collectif sont de vraies forces pour un mouvement comme celui de la lutte contre le tabou des règles et la précarité menstruelle. Certain-es bénévoles accompagnent ainsi l'association Règles Élémentaires depuis ses débuts, quand d'autres s'engagent plus ponctuellement - parfois juste le temps d'une collecte - mais toutes et tous partagent la même motivation : agir concrètement et collectivement pour faire disparaître ces problèmes.

### Bénévoles d'un jour, bénévoles toujours !

Dans une enquête 2025 auprès des bénévoles de Règles Élémentaires, plus de la moitié des répondant-es (51 %) déclarent avoir participé à plusieurs actions de l'association, signe d'une fidélisation forte et d'un attachement durable à la mission.

### Une expérience transformatrice

De la redistribution à la sensibilisation, en passant par la déstigmatisation, le bénévolat est vécu non seulement comme une aide ponctuelle, d'utilité publique, mais aussi comme une expérience transformatrice pour les volontaires. Lorsqu'on leur demande ce qu'elles et ils en retirent, près de la moitié évoquent la fierté de participer au rayonnement de l'association, tandis qu'un quart citent le fait d'avoir remis en question des tabous et stéréotypes. Ces chiffres racontent finalement un autre pan de l'histoire, tout aussi important : celle d'une communauté qui s'éduque elle-même en agissant.



**Je crois que je suis la bénévole la plus ancienne toujours en activité au sein de l'association. Je l'ai découverte en 2016 en lisant un article de presse dans lequel Tara Heuzé-Sarmini évoquait le poids du tabou des règles, en s'appuyant sur l'exemple d'une photo de l'artiste Rupi Kaur montrant une tache de sang menstruel, qui avait été supprimée par Instagram pour violation des règles communautaires. Un vrai déclic : j'ai réalisé que j'étais née du bon côté de la barrière.**

**Peu de temps après, j'écrivais à Règles Élémentaires pour m'engager comme bénévole. Je me souviendrai toujours de la personne qui a répondu : une dénommée Marianne, beau clin d'œil aux valeurs de liberté, d'égalité et de fraternité que j'ai retrouvées à l'association !**

Nadège, bénévole depuis 2016

**J'ai commencé en tant que bénévole chez Règles Élémentaires en 2023, ce qui m'a donné l'occasion de participer à plein d'activités : des stands de sensibilisation en mairie, en festival, lors de manifestations... Mais aussi des missions de tri Cours de Vincennes ou à la Cité Audacieuse, des collectes en magasins... J'ai même pu conduire la voiture Régloo et ça, ça n'a pas de prix !**

**Plus sérieusement, j'en retire beaucoup de connaissances en matière de règles bien sûr, et la rencontre avec une superbe équipe. D'un point de vue masculin, c'est une expérience qui permet de mieux saisir les disparités homme/femme. Le tabou des règles est persistant, même dans les conversations ou les conférences sur le féminisme. Encore aujourd'hui, on pense à tort que c'est un sujet qui ne concernerait pas les hommes !**

Adrien, bénévole depuis 2023

## Éducation menstruelle : quand les jeunes comprennent... et donnent de la voix !

Les jeunes, en plus d'avoir leurs enjeux quotidiens liés aux règles, sont les citoyen-nes de demain : pour Règles Élémentaires, il a donc toujours été évident qu'il fallait intégrer pleinement leurs vécus et questionnements, dans une approche représentative de toutes les personnes qui ont leurs règles.

Or les règles, lorsqu'elles étaient abordées à l'école, l'étaient bien souvent sous un angle purement biologique, sans espace de parole ni perspective sociale ou émotionnelle. Sous un post Instagram de l'association, Katell raconte par exemple : « Je me souviens que j'avais super honte au collège d'avoir eu mes règles... j'avais une constante peur d'avoir une tache. Et puis en piscine, le prof vous dit "oui alors il existe des protections adaptées", pour lui c'est facile à dire, sachant qu'il n'a jamais eu besoin d'en mettre, mais quand t'as 12 ans, ça te fait peur. C'était un stress énorme pour moi ».

**« JE ME SOUVIENS  
QUE J'AVAIS SUPER  
HONTE AU COLLÈGE  
D'AVOIR EU MES  
RÈGLES... J'AVAIS UNE  
CONSTANTE PEUR  
D'AVOIR UNE TACHE. »**

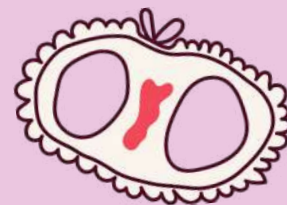


Face à ce constat, Règles Élémentaires a conçu des ateliers éducatifs qui s'ancrent dans une approche holistique. Depuis 2020, l'association mène ainsi des ateliers sur les règles auprès des jeunes de 8 à 17 ans, toujours en mixité et avec un objectif clair : combler les lacunes et dissiper les angoisses liées à la méconnaissance. On y parle donc de menstruations, en abordant des sujets plus larges autour de la santé, d'égalité de genre, de vie affective et sexuelle, mais aussi de consentement et de respect du corps.

Le 11 octobre 2024, à l'occasion de la Journée internationale pour les droits des filles, Règles Élémentaires élargit la démarche en lançant sa plateforme en ligne gratuite d'éducation menstruelle « Parlons Règles ». L'objectif ? Généraliser le concept d'éducation menstruelle. Au 31 décembre 2025, la plateforme et sa désormais célèbre mascotte Timi le tampon dénombraient plus de 25 000 visiteur-euses.

En juillet 2025, l'association obtient l'agrément de l'Éducation Nationale, un gage de reconnaissance de la part de l'État, qui lui permet également de déployer largement l'éducation menstruelle à travers la formation des enseignant-es et la diffusion d'outils et de contenus au sein des réseaux de l'Éducation Nationale.

## EN CHIFFRE



**80 %**

des jeunes filles sont stressées d'avoir leurs règles à l'école. L'enjeu est clair : l'accès à l'information doit devenir un droit. En septembre 2025, l'intégration officielle de l'éducation menstruelle dans les programmes scolaires (EVARS) est une nouvelle réponse concrète à ce constat.

## DIX ANS DE PROJETS À IMPACT

Chaque collecte devient un vecteur de mobilisation ; chaque boîte à dons un espace de sensibilisation. À travers ses actions de collecte et redistribution, d'éducation et de sensibilisation, et enfin de plaidoyer, Règles Élémentaires a porté en dix années près de 7 015 projets, partout en France, dans l'hexagone et en Outre-mer. Dans le même temps, les actions de l'association ont aidé à mieux gérer l'équivalent de plus de 3 millions de mois de règles ! Retour sur des initiatives phares qui ont rythmé la dernière décennie sur la question de la précarité menstruelle.



### LA STRUCTURATION DES COLLECTES (2016)

Le 1<sup>er</sup> trimestre 2016 marque le début de la structuration des collectes de produits périodiques, qui incarnent les toutes premières actions de sensibilisation de Règles Élémentaires. Un véritable challenge quand on connaît la diversité des formats et des profils impliqués !

Après le succès de la première collecte à Sciences Po fin 2015, c'est l'effet boule de neige : des dizaines suivent et s'organisent, dans d'autres établissements universitaires, dans des commerces d'Île-de-France et de Normandie, des mairies... Mention spéciale à la Mairie du XVIII<sup>e</sup> à Paris, première institution à avoir officiellement soutenu Règles Élémentaires via l'installation de boîtes à dons permanentes pour visibiliser le sujet des règles dans l'espace public !



### DES PERSONNALITÉS QUI BRISENT LES TABOUS (2020)

En plein confinement COVID, à l'occasion de la Journée mondiale de l'hygiène menstruelle, la lutte continue. Ce 28 mai 2020, Règles Élémentaires dévoile un spot vidéo où six personnalités iconiques s'expriment face caméra, leurs propos faisant office de piqûres de rappel au sujet d'un enjeu encore trop peu énoncé et pourtant si universel. On retrouve dans cette vidéo Camille, l'instigatrice du compte « Je m'en bats le clito », mais aussi la handballeuse professionnelle Estelle Nze Minko et la chanteuse Pomme, bien décidées à rompre le silence qui entoure les menstruations.



### LE FESTIVAL SANG GÈNE (2022)

La précarité menstruelle, ce n'est pas du cinéma... Sauf dans certains événements majeurs ! En mai 2022, tapis rouge pour Sang Gène. Avec le lancement de ce weekend 100 % règles, Règles Élémentaires innove en matière de sensibilisation. En projetant cinq court-métrages sur les règles, et en créant des espaces de rencontres, de discussions et de débats sur tout un weekend à Paris, l'objectif de Sang Gène est triple :

- continuer la lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles par la force des images
- proposer de nouvelles représentations et narrations qui aident à normaliser le sujet des règles
- amorcer des pistes de réflexion collectives et transdisciplinaires sur la santé menstruelle.

## LA CAMPAGNE #AFFICHETACOMPO (2023)

Au cours d'une vie, on utilise en moyenne 10 000 tampons et serviettes pendant nos règles.



Conséquence directe du plaidoyer pour plus de transparence sur la composition des protections menstruelles mené en 2022 par Règles Élémentaires, le collectif Georgette Sand et la Fondation des Femmes, Olivier Veran, alors Ministre de la santé, déclarait que « Chaque femme saura ce qu'il y a dans son tampon ou sa serviette ».

Cette prise de parole annonce la promulgation d'un décret sur la transparence de la composition des protections périodiques. Un an après, face à un texte de loi vidé de sa substance, Règles Élémentaires considère qu'il y a urgence à se mobiliser et lance sa campagne #affichetacompo le 28 mai 2023, journée internationale de l'hygiène menstruelle.

Cette campagne de communication numérique a amené le Gouvernement à revoir sa copie et à modifier le projet de décret pour plus de transparence. Depuis avril 2024, les fabricant·es sont dans l'obligation de détailler la composition de leurs protections périodiques. Une première avancée... qu'il faut pousser plus loin !

Règles Élémentaires continue de se battre, en France et en Europe, pour s'assurer que les produits menstruels mis sur le marché sont sains.



## L'ENQUÊTE « RÈGLES ET SPORT » (2024)

En 2024, on se souviendra des Jeux Olympiques de Paris... mais aussi, pour certain·es, de l'enquête « Règles et Sport » menée par Règles Élémentaires et Le Fondation du Football auprès de 622 jeunes footballeuses. Carton rouge sur les tabous !

Avec cette opération, l'association renforce encore sa visibilité nationale, en se plaçant dans la posture d'une actrice clé capable d'alimenter un plaidoyer diffusé lors des JO. L'enquête révèle notamment qu'une joueuse sur 3 est stressée quand elle va à l'entraînement pendant ses règles, que 38 % ont dû manquer un match à cause de leurs menstruations et que 7 sur 10 se sentent moins performantes lors de ces périodes.

Travaillant main dans la main avec des coachs, Règles Élémentaires a identifié 3 enjeux prioritaires pour permettre d'en finir avec le tabou des règles dans le sport :

- outiller les encadrant·es à comprendre les liens entre règles et pratiques sportives pour permettre un cadre sportif plus accueillant
- créer des temps d'échanges et de discussion dédiés pour les jeunes licencié·es
- intégrer les règles pour mieux adapter les entraînements

En contribuant à faire évoluer les mentalités, l'enquête « Règles et Sport » a confirmé la capacité de l'association à relier le terrain (dans tous les sens du terme !), la recherche et le débat public.

# CONTINUER D'AGIR POUR CONSOLIDER DES AVANCÉES ENCORE FRAGILES



## FAIRE COMMUNAUTÉ, ACCOMPAGNER SUR LE TERRAIN ET... #CHANGERLESRÈGLES !

La persistance de la précarité menstruelle en France – et ailleurs – n’est pas seulement corrélée à la prégnance du tabou autour des règles. En effet, s’il existe désormais un budget national dédié à la lutte contre la précarité menstruelle, seuls certains publics sont ciblés et peuvent en bénéficier, laissant encore pour compte bon nombre de personnes concernées. Règles Élémentaires en fait régulièrement le constat : les ressources humaines et financières restent encore faibles face à l’étendue des besoins.

### Tout un réseau pour accompagner la lutte contre la précarité menstruelle sur le terrain

Selon le rapport d’enquête 2024 de l’association, la précarité menstruelle est une réalité encore difficile à saisir. Pour répondre aux besoins de toutes les personnes vivant cette situation, il faudrait plus de 80 millions de produits périodiques chaque mois. Or sur toute l’année 2024, collectes et dons de fabricant-es ont seulement permis à Règles Élémentaires d’en réunir 5 millions, redistribués aux personnes en situation de grande précarité, de mal-logement ou d’exclusion.

Depuis dix ans, la redistribution de produits périodiques constitue ainsi le cœur de l’action de Règles Élémentaires. Au-delà du geste de solidarité, c’est un véritable réseau d’acteurs et d’actrices territoriales qui s’est structuré autour de cette mission. Partout en France, associations partenaires, centres sociaux, structures d’accueil, ou encore épicerie solidaires sont devenus des relais essentiels de la lutte contre la précarité menstruelle.

### Des outils pour changer les règles

Dans le cadre de ses partenariats pour lutter contre la précarité menstruelle, Règles Élémentaires a vu les associations et les centres médico-sociaux passer d’une logique de simple distribution à une logique de transformation de toute la chaîne : non seulement les produits atteignent les personnes qui en ont besoin, mais les équipes sur le terrain se sentent mieux outillées, plus légitimes, et donc très motivées pour faire évoluer les mentalités.

## EN CHIFFRE

Depuis sa création, Règles Élémentaires a redistribué des protections périodiques à plus de

# 1 800 STRUCTURES

partenaires partout sur le territoire.

(Retrouvez les chiffres détaillés p.38 et 41)

- 🔥 Parlons Règles : une plateforme en ligne dédiée à l’éducation menstruelle
- 🔥 Reglà : une application pour géolocaliser des protections périodiques gratuites et faciliter l’accès à ces produits
- 🔥 Changer les règles : un rendez-vous d’infos sur les règles au format podcast
- 🔥 Enquête sur le tabou des règles : un baromètre récurrent qui lève le voile sur les règles dans la vie des Français-es
- 🔥 Fiches pratiques, bibliographies, guides pédagogiques, outils de diagnostic, suggestions de bonnes pratiques, et bien d’autres ressources...



**Pour nous, l’apport de Règles Élémentaires est quotidien, c’est pas anecdotique : tous les jours, cela répond aux besoins des dames. Moi, j’ai l’impression d’apporter de la dignité grâce à l’association. Alors oui, je suis une femme et je suis plus sensible au sujet, mais mon cadre, qui est un homme, il est tellement content de ce que ça offre aux personnes qu’on accompagne. Merci.**

Bénédicte, travailleuse sociale au sein d’un centre d’hébergement d’urgence pour femmes victimes de violences

# LA FORMATION SOUS TOUTES SES FORMES

Dans l'idée d'accompagner au mieux les personnes et les organisations souhaitant mettre fin à la précarité menstruelle et au tabou des règles, Règles Élémentaires a créé en 2023 son propre organisme de formation, en complément de ses activités de collecte et de redistribution.

## La formation Qualiopi, un outil essentiel pour améliorer l'accompagnement

Entre 2021 et 2025, les actions de formation ont fait l'objet d'une demande croissante qui s'est traduite, pour Règles Élémentaires, par un positionnement certifié et reconnu dans le champ de la formation professionnelle.



L'obtention de la certification Qualiopi marque une étape décisive dans l'histoire de l'association. Cette reconnaissance officielle traduit une volonté de professionnaliser son approche pédagogique, forte d'une expérience de terrain accumulée au fil des années. L'objectif est clair : outiller et accompagner les professionnel·les, d'abord issu·es du champ médico-social, mais aussi de l'éducation, du sport, de la jeunesse et du travail, pour leur permettre d'intégrer la prise en compte des règles dans leurs pratiques quotidiennes.



## EN CHIFFRE

Six mois après leur formation,

# 57%

des participant·es déclarent avoir mis en place des actions concrètes dans leurs structures. Ces retours illustrent la force d'un dispositif qui allie savoir, confiance et passage à l'action.

(Retrouvez les chiffres détaillés p.39)

## 2023

1 formation

12 personnes formées

Obtention de la certification Qualiopi

## 2024

49 formations

644 personnes formées

## 2025

92 formations

1140 personnes formées



## Retours d'expérience : des organisations formées

Du côté des entreprises, l'heure est aussi aux prises de conscience. Chez la mutuelle Solimut, qui a accueilli une sensibilisation autour de la santé menstruelle au travail, « l'élément déclencheur fort a été la prise de conscience qu'il était difficilement concevable de mettre en place un dispositif interne sans y intégrer une dimension de sensibilisation des collaborateur-ices ».

En créant les bonnes conditions, il devient possible d'engager des discussions authentiques et constructives, en vue de faire évoluer durablement les pratiques et les mentalités. « Le sujet n'est plus perçu comme tabou : il donne désormais lieu à des discussions plus libres, parfois même spontanées ».



**Après la formation, nous avons mis en place un dispositif d'élèves ambassadeur-ices sur la question des règles, ainsi que des actions auprès de tous les niveaux de classe pour évoquer la lutte contre la précarité menstruelle. Une réflexion est également en cours sur des toilettes non genrées au sein de l'établissement et sur la sensibilisation des responsables de nos élèves.**

Le collège Victor Duruy, dans le Val-de-Marne



**Pour lutter contre la précarité menstruelle dans notre structure, nous avons proposé un atelier sur le sujet, à l'aide des documents fournis par la formatrice. Nous avons également pu bénéficier de protections pour les redistribuer aux plus précaires, et en avons mis en libre service au sein de nos locaux. La personne en charge de l'entretien ménager, qui est un homme, a également été sensibilisée. Il est très impliqué et s'occupe de recharger les paniers de protections à hauteur de deux fois par semaine.**

L'association La Caravelle à Marseille

**Dans le cadre d'un appel à projet visant à développer des actions pour lutter contre la précarité menstruelle, auquel nous avons répondu, nous souhaitons actualiser les connaissances de notre équipe. Règles Élémentaires nous est apparue comme la référence sur le sujet. La formation nous a donné l'occasion d'organiser un événement sur le sujet, avec des échanges constructifs entre nos salarié-es. Ce qu'on en retient surtout ? Il ne suffit pas de mettre à disposition des serviettes hygiéniques gratuites pour lutter contre la précarité menstruelle.**

**C'est un sujet complexe qui concerne différents champs : anatomie, ressources financières, habitudes, contexte de vie...**

Le Planning Familial à Lille

## L'humour et la proximité : des cartes à jouer pour sensibiliser

Sur les réseaux sociaux, c'est un autre terrain de jeu qui s'offre aux associations, où l'humour et les liens de proximité sont essentiels pour véhiculer les messages clés. La communauté, au cœur de la lutte contre le tabou des règles, est participative : elle relaie, amplifie, questionne, soutient. Cette présence numérique va au-delà du « like » : elle forme, éveille et mobilise.

Une approche éducative qui semble en tout cas porter ses fruits pour Règles Élémentaires, puisque les internautes ne se contentent pas de suivre l'association sur leurs réseaux préférés : 63 % déclarent avoir déjà partagé un contenu (dont un quart, régulièrement). Parmi les personnes interrogées, 26 % déclarent notamment avoir appris de nouvelles choses sur les règles ou la précarité menstruelle grâce aux contenus de l'association, 11,7 % disent avoir remis en question certains tabous, 32 % ont recommandé Règles Élémentaires à leur entourage, et 24 % sont passés-es à l'action – en donnant, en collectant ou en devenant bénévoles !




En maniant l'humour et en entretenant des relations de proximité, la communication digitale s'est érigée en véritable porte d'entrée vers l'engagement citoyen, prolongeant et amplifiant la mission première de l'association. Règles Élémentaires ne se contente pas d'occuper un espace digital : jour après jour, elle y bâtit une culture commune, un lieu où la parole sur les règles se déploie librement, dans la bienveillance et la curiosité.

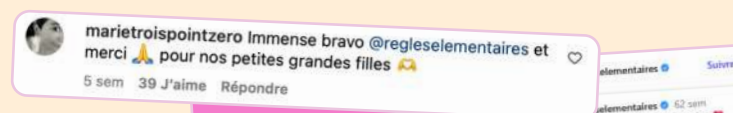
Cette communauté en ligne, à la fois mouvante et fidèle, démontre que le changement social peut aussi s'écrire en ligne.

## EN CHIFFRES

# 1 226 233

C'est le nombre de comptes Instagram ayant vu au moins une fois l'une des publications ou « stories » de Règles Élémentaires en 2025

	37 800 abonné-es Instagram
	14 000 abonné-es Facebook
	7 400 abonné-es TikTok
	7 000 abonné-es LinkedIn



# LES CAMPAGNES DE PLAIDOYER POUR CONTINUER À CHANGER LES RÈGLES

Alimenté en données sérieuses et chiffrées, le plaidoyer a un impact direct pour faire changer les mentalités et les lois, surtout si l'on démultiplie les échelons d'action : local, national, européen, et international.

## Quand le plaidoyer porte ses fruits

Actrice engagée dans ce combat, Règles Élémentaires sensibilise chaque année les décideur-euses et les accompagne dans la définition des actions prioritaires à mener. La mobilisation de l'association a ainsi permis de faire des règles un véritable sujet de politique publique :

– Sur la question de précarité menstruelle et de la gratuité des protections périodiques : l'audition sénatoriale de Règles Élémentaires en 2019 donne lieu à la publication du rapport sénatorial dirigé par Patricia Schillinger sur la lutte contre la précarité menstruelle, puis à la proposition de loi 1778 visant à assurer la gratuité des protections menstruelles et à garantir leur sécurité sanitaire.

– Sur le sujet de la composition des produits périodiques : la rencontre en 2022 entre le ministre de la santé Olivier Véran et l'association pour évoquer cette question, puis la pétition #affichetacompo menée par Règles Élémentaires, Georgette Sand et la Fondation des Femmes, signée par plus de 25 000 personnes, amènent à demander plus de transparence : en 2023, le décret sur la transparence sur la composition des produits périodiques est publié.

– Sur l'éducation menstruelle : en 2024, Règles Élémentaires est sollicitée à travers des auditions et des contributions écrites, pour l'élaboration du programme d'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle (EVARS) dans les établissements scolaires. Un programme déployé à la rentrée de septembre 2025. (Retrouvez toutes les avancées de plaidoyer p.45).

L'objectif de Règles Élémentaires pour 2026 et les années qui suivront ? Rester à la fois une référence, une vigie et un catalyseur de changement, pour s'assurer que le sujet des règles continue d'exister et que de nouveaux droits soient créés.

## EN QUOI CONSISTE

### #MENSTRUALMATTERSEU ?

C'est un mouvement qui, coordonné par Règles Élémentaires, rassemble plusieurs associations européennes pour visibiliser un sujet souvent oublié des politiques européennes : les règles. Par la mise en réseau, le partage d'expertise et l'action, l'initiative promeut une société dans laquelle la précarité menstruelle n'existe plus et l'accès à la santé menstruelle est un droit fondamental respecté.

## Le poids des chiffres pour faire changer les règles

À l'occasion de la Journée internationale de l'hygiène menstruelle, le 28 mai 2025, l'association lance la campagne #MenstrualMattersEU avec un réseau de 37 associations européennes dans 15 pays.

En s'appuyant sur une enquête inédite qui documente la précarité menstruelle dans les 27 pays de l'Union Européenne, et des témoignages issus de dix ans d'expériences de terrain partout en Europe, la campagne permet de révéler un impensé total au niveau du continent. Pour la première fois, des données chiffrées sont rassemblées à l'échelle européenne pour objectiver ce que vivent des dizaines de millions de personnes chaque mois : la précarité menstruelle, le manque d'accès aux protections, les douleurs ignorées, les opportunités manquées et les silences trop souvent imposés. « On ne change pas ce qu'on ne mesure pas. Il faut des données chiffrées pour obtenir des mesures ciblées et des changements systémiques », répète Tara Heuzé-Sarmini, fondatrice et administratrice de Règles Élémentaires. Et les chiffres, justement, sont édifiants :

- 🔴 42 % des personnes européennes interrogées déclarent avoir vécu une situation de précarité menstruelle au cours des 12 derniers mois.
- 🔴 51 % des Européen-nés considèrent que les règles sont un sujet tabou, voire très tabou.
- 🔴 54 % n'ont jamais entendu parler des pathologies liées aux règles (comme l'endométriose, ou les SPM sévères).
- 🔴 53 % des personnes menstruées rapportent des douleurs tellement intenses au moment des règles qu'elles les empêchent régulièrement de travailler, d'étudier, ou simplement de vivre normalement.

Ces dernières années, Règles Élémentaires a développé de nouveaux projets au niveau européen, notamment, le Menstrual Education Network, un programme pour développer l'éducation menstruelle en Europe et outiller les éducatriceur-ices de jeunesse, et soutenu par le programme Erasmus +.





# SORIA BLATMANN

Présidente de Règles Élémentaires depuis 2025

## La moitié de l'humanité a, aura ou a eu ses règles.

Et pourtant, ce phénomène naturel reste entouré de silence, de honte et de mépris. Les règles concernent tout le monde, mais leur invisibilisation crée des inégalités bien réelles.

Depuis maintenant dix ans, Règles Élémentaires a permis de rompre le silence autour des règles, d'améliorer le vécu des jeunes, des femmes et de toutes les personnes qui ont ou auront leurs règles et d'agir ainsi concrètement pour plus d'égalité.

Malgré ces avancées considérables, aujourd'hui encore, en France et en Europe, des millions de personnes manquent l'école ou le travail à cause de leurs règles et souffrent, parfois sans diagnostic ni accompagnement. D'autres vivent des situations de précarité menstruelle indignes et dangereuses.

Ces réalités sont des atteintes à la dignité, à la santé et à l'égalité.

Parce qu'avoir ses règles ne devrait jamais rimer avec douleur, honte ou précarité.  
Parce que les règles ne devraient pas faire obstacle à l'égalité, ni réduire le champ des possibles.

L'intime est politique, et il est temps de reconnaître les règles non comme une affaire individuelle mais bel et bien comme une question de société et de santé publique à part entière.

Permettre à toutes et tous de se former, s'informer et de vivre ses règles dignement est un enjeu d'égalité réelle et de justice sociale.

Pour les dix prochaines années, et aussi longtemps qu'il le faudra, Règles Élémentaires, grâce à une équipe déterminée, des bénévoles engagé-es et une communauté soudée, continuera de se mobiliser pour que les règles ne soient plus jamais oubliées et pour qu'advienne la justice menstruelle.

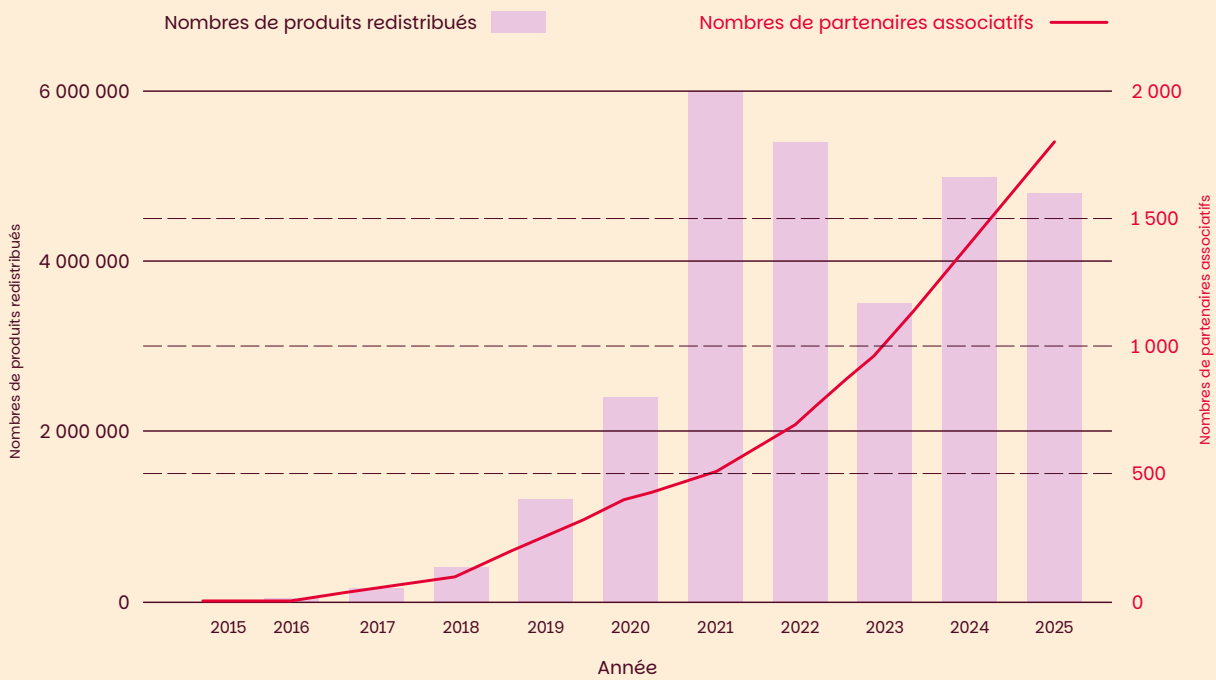
Changer le monde commence par changer les règles et notre regard sur elles, ici et maintenant.



# CHIFFRES ET DONNÉES CLÉS



## CROISSANCE DU NOMBRE DE PROTECTIONS COLLECTÉES ET REDISTRIBUÉES



## EN CHIFFRES

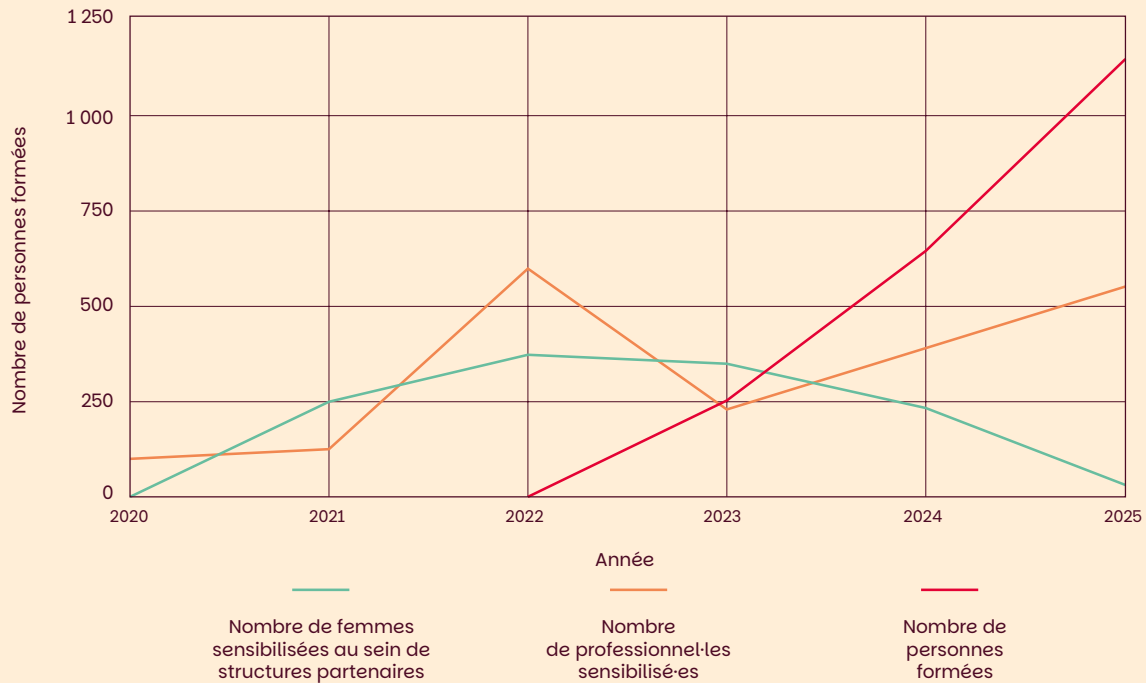
En 10 ans, l'association a redistribué  
**PLUS DE 29 MILLIONS**  
de protections périodiques



Plus de  
**1800 STRUCTURES**  
médico-sociales étaient inscrites  
sur la plateforme de partenariat

## DE LA SENSIBILISATION À LA FORMATION, POUR CHANGER LES PRATIQUES DURABLEMENT

Évolution du nombre de personnes adultes sensibilisées puis formées



En 5 ans, Règles Élémentaires a sensibilisé **plus de 1200 femmes** au sein de structures partenaires. Cette expérience de terrain a nourri la conviction que les enjeux de santé menstruelle étaient essentiels à une prise en charge globale des personnes accompagnées dans les établissements médico-sociaux.

C'est pour changer durablement les pratiques que l'association a développé des contenus à destination des professionnel·les et proposé des contenus de sensibilisation puis des formations à partir de 2023.



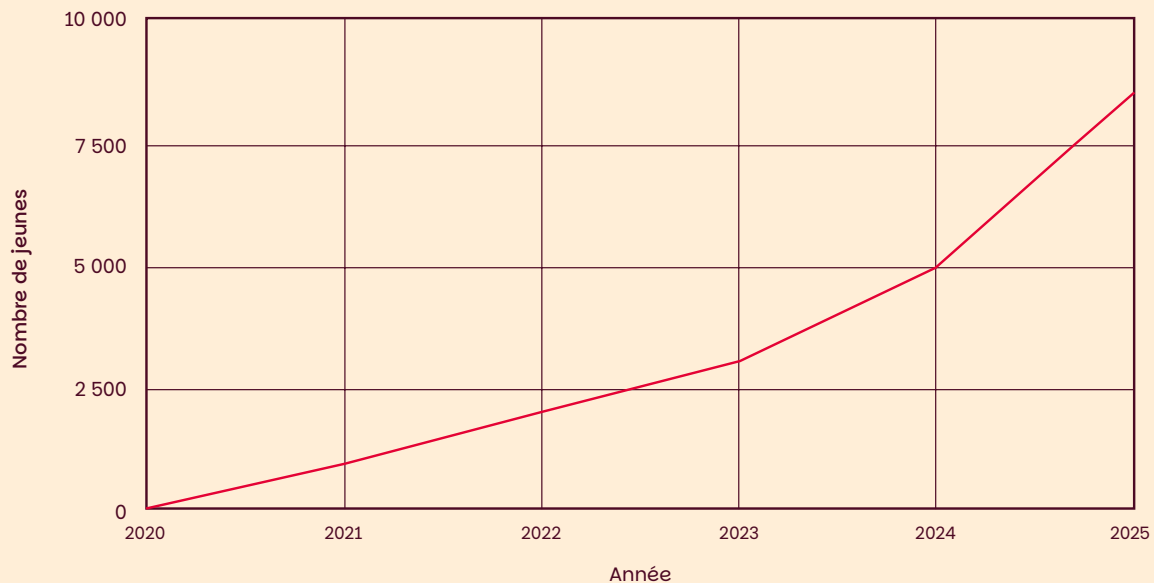
**4 000**  
Nombre de professionnel·les sensibilisé·es

**94 %**  
des personnes formées se sentent plus à l'aise de parler des règles avec le public qu'elles accueillent à l'issue de la formation  
(source : questionnaires de satisfaction post formation - 1808 réponses)



## DÉMULTIPLIER L'IMPACT AUPRÈS DES JEUNES

Évolution du nombre de jeunes ayant bénéficié d'ateliers d'éducation menstruelle



## EN CHIFFRES



**PRÈS DE 20 000**

jeunes sensibilisés aux règles en 5 ans !



**25 000 CONNEXIONS**

sur parlonsregles.fr depuis son lancement en octobre 2024



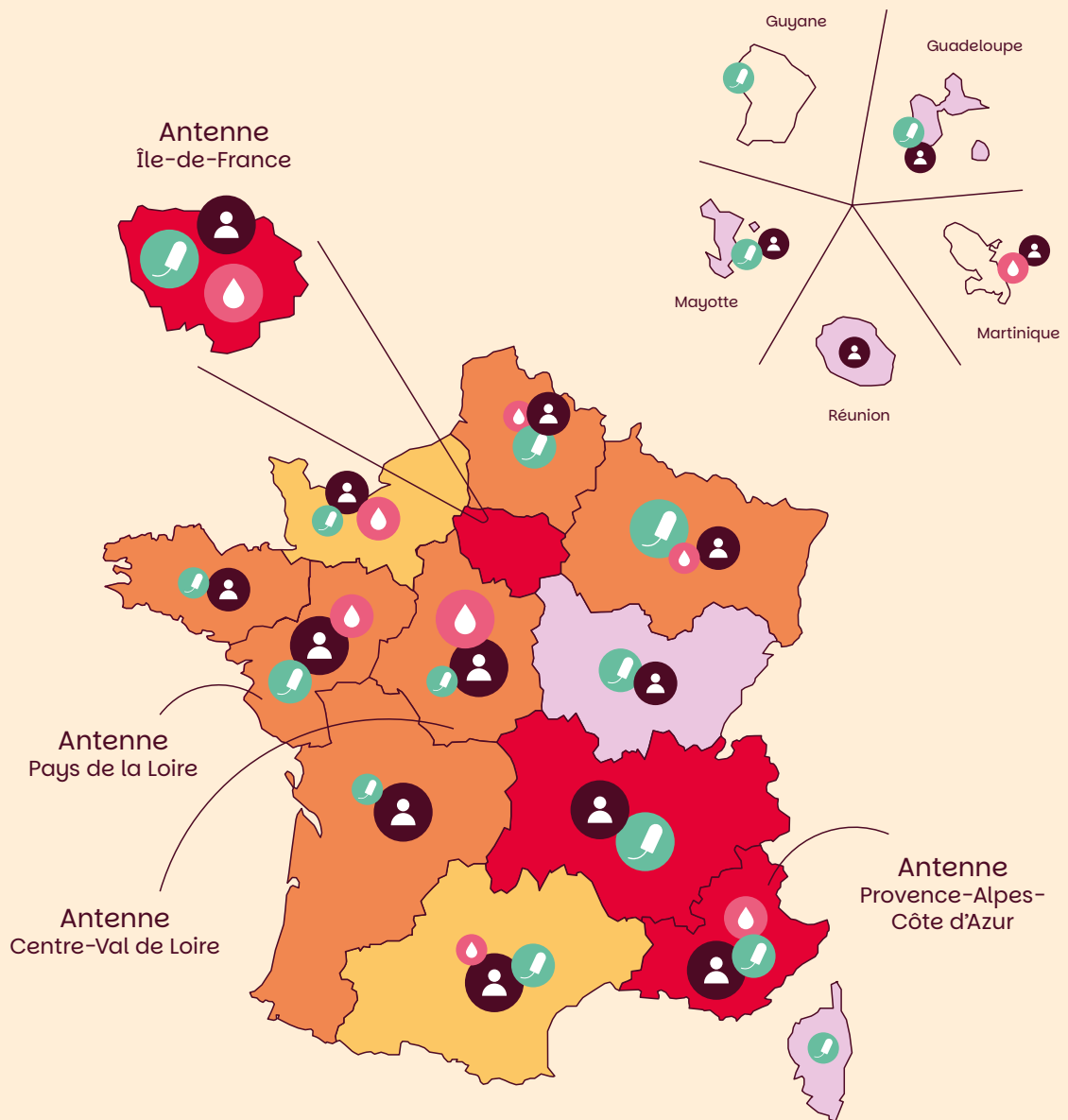
**82 %**

des collégien-nes ayant participé à un atelier sur les règles en ressortent avec plus de connaissances

(source : questionnaire évaluation 2024-2025 - 2637 réponses)

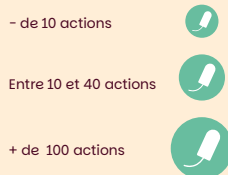
# 10 ANS D'IMPACT TERRITORIAL

## Répartition des actions cumulées entre 2015 et 2025

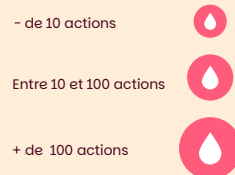


### Légende

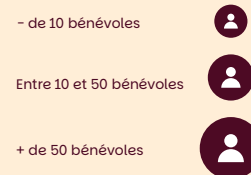
#### Actions de formations & sensibilisations



#### Actions d'éducation mensuelle



#### Nombre de bénévoles



#### Nombre de produits redistribués



## FAIRE PRENDRE CONSCIENCE ET FAIRE AGIR

Depuis sa création, Règles Élémentaires s'est donné pour mission de rendre visible les enjeux liés aux règles pour faire comprendre et faire agir ses partenaires et la société !

**473 848**

bénéficiaires via nos structures partenaires

**325 575**

personnes informées via notre site internet



**48 400**

jeunes informé-es ou sensibilisé-es\*

**4 000**

personnes formées

**65 000**

personnes engagées via nos réseaux sociaux

**3 666**

personnes engagées via leurs dons



**938**

bénévoles engagé-es de façon récurrente

**910**

élu-es et député-es ayant soutenu un sujet relatif à la santé menstruelle

**4 809**

personnes engagées via des collectes



**5 347**

personnes informé-es via notre newsletter

**35 773**

personnes engagées via la signature d'une pétition

\*(20 000 via les ateliers, 25 000 via Parlons Règles et 3 400 via les relais éducatifs formé-es)

En 10 ans, les actions de Règles Élémentaires ont touché

**PRÈS D'1 MILLION**  
de personnes directement !

L'influence de Règles Élémentaires s'étend de manière indirecte sur des millions de personnes. L'association dédie chaque année des ressources à l'animation de campagnes de sensibilisation relayées sur les réseaux sociaux et la presse grand public. On dénombre plus de 700 reprises presse des actions de l'association depuis 2021 et pour la seule année 2025, 1 226 233 comptes uniques ont vu nos publications instagram. Les contenus produits par Règles Élémentaires impactent de manière diffuse la société et participent à faire évoluer en profondeur les références et les mentalités.

Enquête menée en septembre 2025 auprès des réseaux réseaux de partenaires, de bénévoles et sur les réseaux sociaux - 425 personnes au total ont répondu, dont 113 sur la communication et 276 structures partenaires.



## PLUS DE 700 REPRISES PRESSE

des actions de l'association depuis 2021



Pour la seule année 2025,

# 1 226 233

comptes uniques ont vu les publications Instagram de l'association

## UNE COMMUNICATION QUI FAIT ÉVOLUER LES MENTALITÉS

84,7 % des répondant-es trouvent la communication de Règles Élémentaires accessible, « comme une conversation entre ami-es », et 82,9 % la jugent pédagogique, c'est-à-dire claire, adaptée et compréhensible.

La parole de l'association est perçue comme « en phase avec les sujets de société » (75,7 %), « engagée » (87,4 %) et « inclusive » (77,5 %). Les contenus numériques de Règles Élémentaires ne se limitent pas à informer : ils ouvrent un espace de discussion, où se mêlent apprentissage, militantisme et entraide.

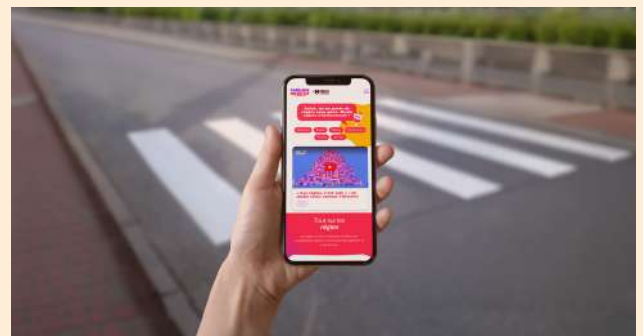


# 84,7 %

trouvent la communication de Règles Élémentaires accessible

# 82,9 %

la jugent pédagogique, c'est-à-dire claire, adaptée et compréhensible



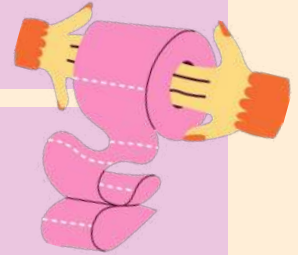
## L'ACCOMPAGNEMENT DES PARTENAIRES : UN LEVIER DE PASSAGE À L'ACTION

80 % estiment que les enjeux liés à la précarité menstruelle sont aujourd'hui mieux perçus au sein de leur structure, et 71 % observent une meilleure compréhension des enjeux sociétaux liés aux règles. 74 % estiment se sentir plus légitimes pour parler du sujet depuis qu'ils et elles ont bénéficié de l'accompagnement de Règles Élémentaires 83 % des structures partenaires de Règles Élémentaires envisagent de passer à l'action dans la prochaine année !



**80 %**

estiment que les enjeux de la précarité menstruelle sont mieux perçus dans leur structure



**71 %**

observent une meilleure compréhension des enjeux sociétaux liés aux règles

**83 %**

des structures partenaires de Règles Élémentaires envisagent de passer à l'action dans la prochaine année !

## UN IMPACT SOCIÉTAL

Sur les 425 personnes interrogées (partenaires, bénévoles et grand public), 84 % estiment que le tabou autour des règles est moins important aujourd'hui qu'il y a 10 ans. Parmi elles, 82 % estiment que la contribution de Règles Élémentaires à faire baisser ce tabou a été essentielle ou capitale (28 %).

Enfin, 97 % des personnes interrogées font confiance à l'association pour porter les sujets autour des enjeux menstruels dans la société et améliorer la vie des personnes qui ont leurs règles.



**84 %**

estiment que le tabou autour des règles est moins important aujourd'hui qu'il y a 10 ans

**82 %**

estiment que la contribution de Règles Élémentaires à faire baisser ce tabou a été essentielle ou capitale

**97 %**

des personnes interrogées font confiance à l'association pour porter les sujets autour des enjeux menstruels dans la société et améliorer la vie des personnes qui ont leurs règles

# LES RÈGLES ENTRENT EN POLITIQUE

## 2015

Fin de la « Taxe tampon » - baisse de la TVA à 5,5% sur toutes les protections menstruelles

## 2019

- 1<sup>ère</sup> proposition de loi visant à assurer la gratuité des protections menstruelles et à garantir leur sécurité sanitaire (PPL 1778) / 25 cosignataires
- 1<sup>er</sup> Rapport Sénatorial sur les menstruations
- Le Président de la République parle de la précarité menstruelle comme d'un « fléau » en direct sur Brut - décembre



## 2020

Rédaction du rapport n° 2691 sur la précarité menstruelle par Laëtitia Romeiro Dias et Mme Bénédicte Taurine

## 2020

Lancement de l'expérimentation de la gratuité des produits périodiques (budget d'1m d'euros) dans les prisons et les CROUS

## 2021

Création d'un budget de lutte contre la précarité menstruelle : 5 M€ et reductible

## 2022

- Mars : Signature de la Tribune sang programme pour engager les candidat-es par des maires, député-es, élu-es
- Mars : Proposition de loi déposée pour une réelle prise en compte de la santé menstruelle dépassant les enjeux de la précarité menstruelle (PPL 5175) / 23 cosignataires

## 2023

- Mars : Annonce du remboursement des produits périodiques réutilisables pour les moins de 25 ans
- Mars : Adoption du plan interministériel pour l'égalité entre les femmes et les hommes « Toutes et tous égaux », comprenant un volet sur la lutte contre la précarité menstruelle
- Avril : 1<sup>ère</sup> proposition de loi visant à améliorer et garantir la santé et le bien-être des femmes au travail (PPL 537 rect bis) proposée au Sénat / 61 cosignataires
- Mai : PPL 1219 relative à la prise en compte de la santé menstruelle / 30 cosignataires
- Juin : Proposition de loi portant diverses mesures relatives à la reconnaissance de la santé menstruelle et gynécologique dans le monde du travail (PPL 1386) / 23 cosignataires
- Décembre : Publication du décret sur la transparence sur composition des produits périodiques
- Décembre 2023 : Adoption de la LFSS 2024 et élargissement des publics concernés par le remboursement aux moins de 26 ans et bénéficiaires de la CSS



## 2024

- Février : sur la santé menstruelle et gynécologique dans le monde du travail (PPL 2227) / 22 cosignataires
- 5 questions parlementaires sur la santé menstruelle adressées au gouvernement

## 2025

- Proposition de loi visant à améliorer la sensibilisation et la prévention de la ménopause et à accompagner les femmes durant cette période de leur vie (PPL 836) / 11 cosignataires
- Février : Inscription de l'éducation menstruelle dans le programme d'éducation à la vie affective, relationnelle et à la sexualité
- Mars : inscription de la lutte contre la précarité menstruelle dans la Roadmap for Equality de la Commission européenne
- Avril : Proposition de loi visant à créer un arrêt de travail indemnisé et à un aménagement en télétravail pour menstruations incapacitantes (PPL 1208) / 65 cosignataires
- Mai : première audition publique européenne sur la précarité menstruelle, 5 prises de paroles publiques de députées
- Mai : premier rapport parlementaire européen sur la précarité menstruelle
- Juin : Proposition de loi visant à améliorer la prise en charge de la santé des femmes tout au long de leur vie (PPL 1556)
- Juillet : Proposition de loi visant à lutter contre la précarité menstruelle (PPL 1736)
- Juillet : Proposition de résolution, tendant à la création d'une commission d'enquête sur la composition des protections menstruelles, n° 1676
- 16 questions parlementaires sur la santé menstruelle adressées au gouvernement
- 40 député-es européen-nes déposent une question à la commission sur les effets des produits menstruels sur la santé, et une sur la précarité menstruelle



## MÉTHODOLOGIE DU RAPPORT D'IMPACT 2015-2025 DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

Depuis 2015, Règles Élémentaires agit pour un objectif simple et essentiel : permettre à chaque personne de vivre ses règles dignement. Ce récit d'impact retrace dix années d'engagement pour l'association, et de transformations pour la société.

À la croisée du quantitatif et du qualitatif, notre méthodologie a permis de donner du sens à un grand volume de données, les ancrant dans une histoire collective au lieu de les réduire à une série d'indicateurs. Se voulant représentative sans être exhaustive, cette mesure d'impact est résolument vivante.

Elle s'est articulée autour de trois démarches complémentaires :

- une centralisation et une analyse approfondie de l'ensemble des données de Règles Élémentaires (rapports d'activité, tableaux de suivi, archives, témoignages, questionnaires, enquêtes auprès des parties prenantes) ;
- un travail de compréhension et de narration de l'utilité des outils de l'association au fil des années (renforcement des actions, évolution des dispositifs de suivi) ;
- une dernière étape de détermination et d'élaboration d'indicateurs nécessaires au rapport d'impact, à même de mesurer non seulement l'efficacité des actions, mais aussi leur portée culturelle, éducative et symbolique.

Ce magazine est édité par l'association Règles Élémentaires.

**Rédaction & conception**

Directrices de publication : Maud Leblon & Laury Gaube

Directrice de la rédaction : Justine Okolodkoff

Rédactrice en chef : Marine Boissière

Directrice artistique : Fanny Claudon

Crédits photos : Pexels, Règles Élémentaires

**Administration**

Éditrice : Règles Élémentaires

Imprimerie écoresponsable : Bercy Copie - Imprimerie Printstart - 55 Rue de Montreuil,  
75011 Paris

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

Infos : [www.regleselementaires.com](http://www.regleselementaires.com)

**CHANGER  
LES RÈGLES  
POUR CHANGER  
LE MONDE**

**DÉCOUVREZ COMMENT VOUS ENGAGER AUX CÔTÉS DE L'ASSOCIATION SUR**  
[www.regleselementaires.com](http://www.regleselementaires.com)

Suivez aussi les dernières avancées ici → 