

Ateliers de formation et d'information à l'hygiène menstruelle et à l'utilisation des protections périodiques



LE PROJET

La prise en compte de la précarité menstruelle est essentielle afin d'apporter une **prise en charge globale** et digne de la **santé des personnes menstruées en situation de précarité**.



En effet, une bonne hygiène menstruelle est absolument nécessaire pour assurer une **bonne santé menstruelle et pour prévenir des troubles de santé**, aussi bien **physiques** (démangeaisons, infections, syndrome du choc toxique, septicémie, etc.) que **psychologiques** (image de soi dégradée, manque de confiance, sentiment d'insécurité, réclusion, etc.). Une bonne santé menstruelle facilite la **réinsertion sociale et professionnelle** des bénéficiaires.

LES OBJECTIFS DE L'ATELIER :



Former le personnel médico-social à l'hygiène menstruelle et aux différentes protections périodiques



Autonomiser les personnes bénéficiaires dans la gestion de leur cycle menstruel et de leur santé



Mettre fin à la dépendance aux dons en encourageant l'utilisation des protections réutilisables

QUI PEUT ÊTRE BÉNÉFICIAIRE ?

Les personnes en âge d'avoir leurs règles

En moyenne, entre 12 et 50 ans, sur la base du volontariat

Qui ont accès à un point d'eau

Pour stériliser et/ou laver sa protection réutilisable

Francophones et allophones

Notre contenu graphique est pensé pour être accessible malgré la barrière de la langue

Qui sont accueillies ou soutenues par des structures de lutte contre la précarité et le mal-logement

Pour assurer un suivi dans la durée



LE DÉROULÉ DE L'ATELIER EN 3 ÉTAPES

ATELIER 1

Atelier d'information auprès des équipes professionnelles encadrantes

Format visioconférence ou présentiel

Animé par :
1-2 membres de l'équipe de Règles Élémentaires

DURÉE INDICATIVE :
1H30

ATELIER 2

Atelier de sensibilisation auprès des personnes menstruées

Format présentiel

Animé par :
1 personne de l'équipe de Règles Élémentaires avec la participation possible d'un·e intervenant·e médical·e (interne ou externe à la structure d'accueil et selon disponibilités)

DURÉE INDICATIVE :
2H

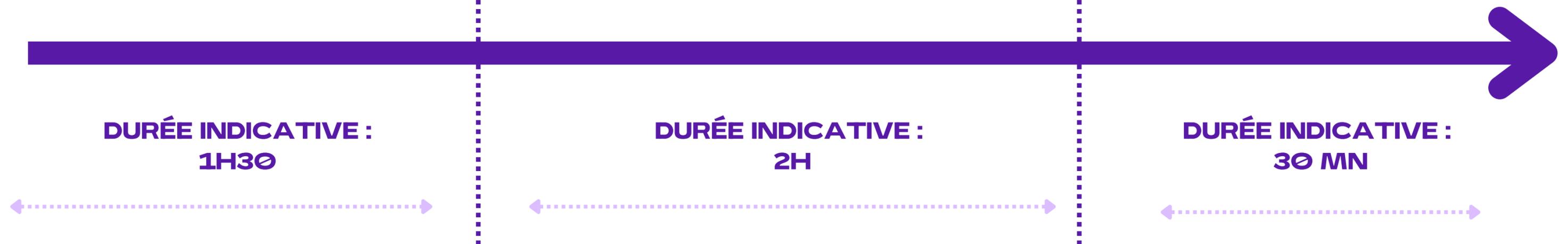
BILAN POST-ATELIER

Bilan qualitatif et quantitatif réalisé plusieurs mois à la suite de l'atelier

Formulaire & entretien téléphonique et/ou présentiel

Pour assurer un suivi, améliorer les ateliers et apporter une réponse en cas de questions

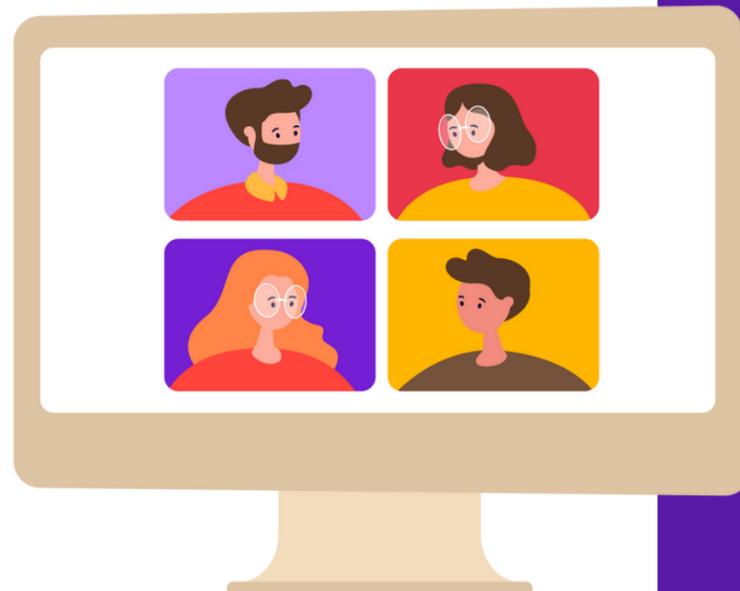
DURÉE INDICATIVE :
30 MN



L'ÉTAPE 1 : ATELIER D'INFORMATION ET ÉCHANGES AVEC LES EQUIPES PROFESSIONNELLES

Présentation de l'atelier dans sa totalité aux équipes encadrantes (professionnel·les et/ou bénévoles, intervenant·es sociaux·les, surveillant·es, équipes d'accueil, etc.) afin d'assurer un accompagnement des bénéficiaires dans la durée.

Cet atelier peut se faire sous forme de visioconférence (30 participant·es maximum).



Objectifs



Former les équipes présentes au quotidien auprès des personnes bénéficiaires pour leur permettre de répondre à d'éventuelles interrogations et d'assurer un suivi dans le temps,



Comprendre le profil des bénéficiaires et potentiellement le nombre de participant·es qui pourraient être intéressé·es,



Connaître le lieu de la formation



Prévoir un calendrier d'intervention

L'ÉTAPE 2 : ATELIER AUPRÈS DES BÉNÉFICIAIRES

Thématiques abordées :

- L'anatomie génitale
- La physiologie des règles (fonctionnement du cycle menstruel et les pathologies)
- Les gestes d'hygiène menstruelle et les facteurs de risques
- Les protections périodiques jetables (serviettes et tampons)
- Les protections périodiques réutilisables (focus sur la cup, la serviette lavable et la culotte menstruelle)

Les ateliers sont conçus pour être **un temps d'échanges et de discussions** avec les personnes bénéficiaires. A l'issue de l'atelier, un **kit de protections réutilisables** est distribué gratuitement à chaque personne ayant assisté à l'atelier.

En présentiel avec maximum 20 participant·es sur la base du volontariat.

Nous privilégions un atelier en petit groupe et une méthode d'apprentissage interactive pour permettre aux bénéficiaires de poser des questions pendant l'atelier et se sentir en confiance.



L'ÉTAPE 3 : BILAN POST-ATELIER

Objectifs

Un questionnaire sera remis aux équipes professionnelles afin d'évaluer la **satisfaction** des personnes bénéficiaires.

Une discussion post-atelier avec le personnel encadrant permettra de faire un bilan sur les **points positifs de l'atelier et les points à ajuster** pour les prochaines séances.

Un **bilan post-atelier** 2 à 4 mois plus tard permettra d'évaluer l'impact de l'atelier sur les bénéficiaires (questions récurrentes, suivi médical, appropriation des protections réutilisables, etc).

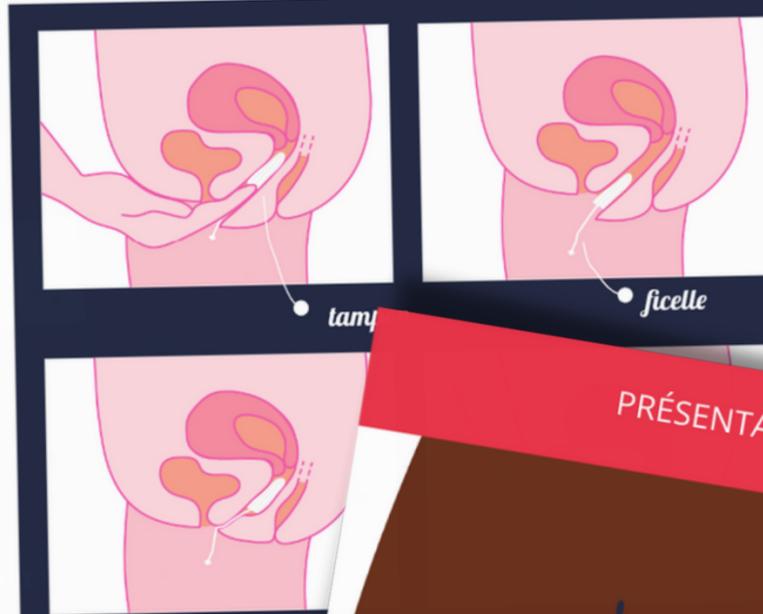


APERÇU DE L'ATELIER

LES CLASSIQUES / Les tampons

#3 Retirer un tampon

- Changer son tampon toutes les 4h maximum.
- Ne pas jeter le tampon dans la cuvette des toilettes



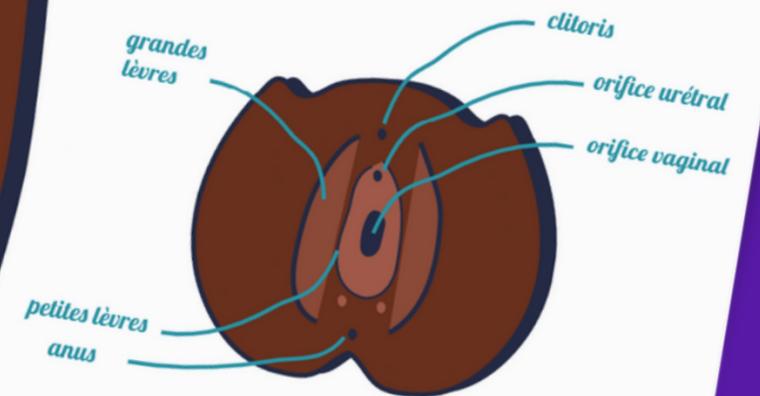
♥ BON À SAVOIR SUR LES T



- ★ Ne pas utiliser un tampon sans une serviette hygiénique lavable ou culotte menstruelle.
- ★ S'il y a des tampons, utiliser votre protection avec une serviette hygiénique lavable ou culotte menstruelle.
- ★ Avoir quelques **tampons de rechange** pour la journée (ou dépanner quelqu'un !).
- ★ **La nuit, il est recommandé de porter une serviette** (il est probable que vous dormiez plus de 4h !).

PRÉSENTATION DE L'APPAREIL GÉNITAL FÉMININ

Vue externe de l'appareil génital féminin





Contactez-nous pour organiser un atelier :

contact@regleselementaires.com

partenariat@regleselementaires.com



WWW.REGLESELEMENTAIRES.COM

Ensemble, on peut
#CHANGERLESRÈGLES