

Promouvoir la santé menstruelle, & lutter contre le tabou des règles

atelier à destination des étudiant·es



**REGLES
ELEMENTAIRES**



LE PROJET

La précarité menstruelle est une **manifestation directe des inégalités d'accès à la santé menstruelle**. Elle s'ancre dans des représentations que nous avons des règles depuis des millénaires.

De nombreux **préjugés** autour des règles et une méconnaissance du phénomène ont pour conséquence une invisibilité des **enjeux de santé publique et économiques qui y sont liés**. Cela participe à l'exclusion d'une partie des personnes qui ont leurs règles. C'est pourquoi il est essentiel d'informer sur **la santé menstruelle** et de **sensibiliser aux tabous de règles**.

Cet atelier oriente sur la **santé menstruelle** et invite à déconstruire les tabous liés aux règles pour penser une société **plus inclusive** et **réduire les inégalités** entre les personnes.



L'ATELIER



Public : les étudiant·es et les membres des associations étudiant·es



Durée : 1 h 30



Format : présentiel ou distanciel

Cet atelier est aussi déclinable sous forme de stand de sensibilisation, ou de séries d'ateliers thématiques

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1

Appréhender la santé
menstruelle via la
physiologie des règles et
des cycles menstruels

2

Analyser les tabous
et les croyances liés
aux règles

3

Appréhender la précarité
menstruelle et la manière
dont elle est aggravée
par les tabous

4

Favoriser les
échanges et la
réflexion entre les
participant·es

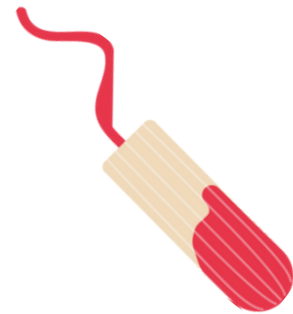


LE DÉROULÉ DE L'ATELIER

Durée
1h30

FAISONS CONNAISSANCE

Présentation de Règles
Élémentaires, des objectifs
et de la tonalité de l'atelier



INTRODUCTION AUX TABOUS DES RÉGLES

Comment se manifestent les tabous ?
Pourquoi existent-ils ? En quoi sont-ils des
obstacles à l'égalité ?

CONCLUSION

Bilan et évaluation
de l'atelier

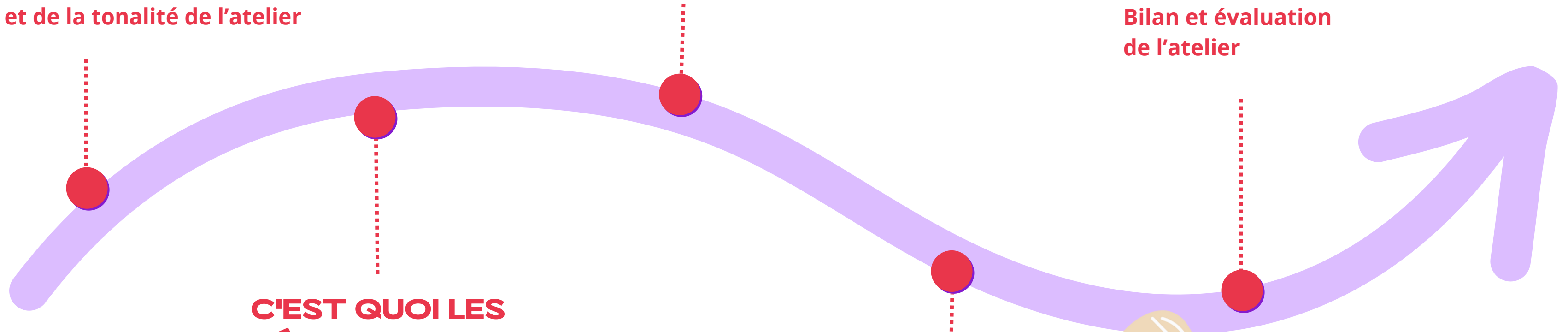
C'EST QUOI LES RÈGLES ?

Présentation du cycle menstruel,
des bons gestes à adopter durant
ses règles...



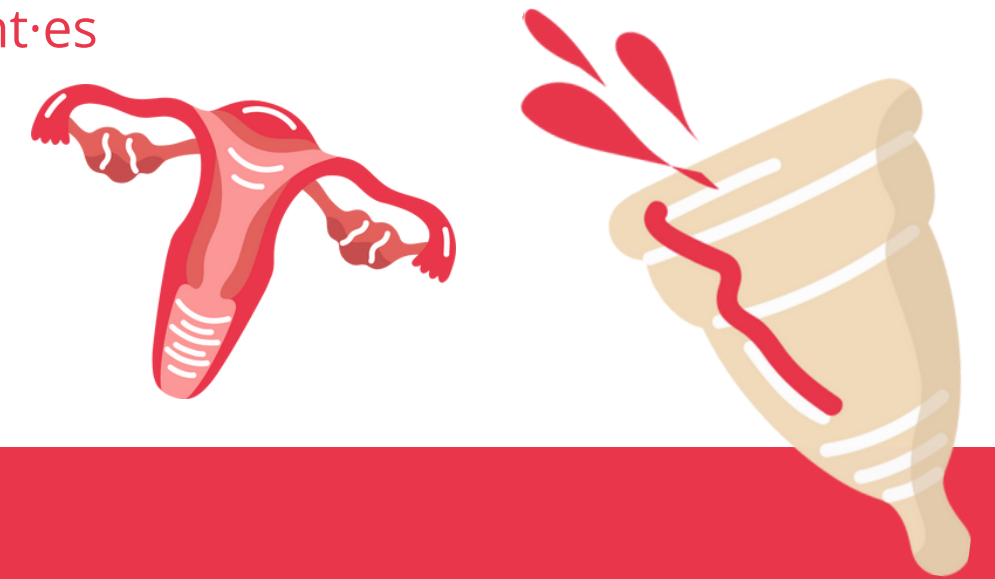
PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Définition, pourquoi et
comment agir à votre niveau ?



LE DÉROULÉ DE L'ATELIER

- ➔ **Intervenant·es** : chargé·e de sensibilisation de l'équipe Règles Élémentaires
- ➔ **Nombre de participant·es** : les étudiant·es qui se sont inscrit·es (jusqu'à 50 personnes)
- ➔ **Matériel pouvant être mis à disposition** : un kit de protections réutilisables par participant·es
- ➔ **Support** : une présentation powerpoint projetée



NOTRE MÉTHODE

Créer un espace bienveillant où chacun·e peut s'exprimer librement

Défendre l'inclusion et la mixité active comme vecteurs de vivre-ensemble en société

Favoriser les échanges avec les intervenant·es et entre les participant·es

APERÇU DE L'ATELIER

	SERVIETTE	TAMPON	SERVIETTE LAVABLE	CULOTTES DE RÈGLES	CUP
					
+	FACILE À UTILISER	PETIT ET DISCRET	MOINS D'ALLERGIES ET D'IRRITATIONS	ESTHÉTIQUE ET DISCRÈTE	INVISIBLE
-	RISQUE DE FUITE	RISQUE DE SÈCHESSE VAGINALE	LAVAGE À LA MAIN OU EN MACHINE	LAVAGE À LA MAIN OU EN MACHINE	TEMPS D'ADAPTATION & BESOIN DE STÉRILISATION
€	2 à 8 €	2 à 8 €	5 à 20 €	10 à 50 €	12 à 30 €
	grandes surfaces pharmacies magasins bio internet	grandes surfaces pharmacies magasins bio internet	grandes surfaces pharmacies	grandes surfaces pharmacies	pharmacies magasins bio internet
	Changer sa serviette toutes les 4 heures. Éviter les serviettes parfumées.	Changer son tampon toutes les 4 heures			



Pendant le cycle des règles, certains cas nécessitent une attention particulière



- ★ Les règles douloureuses
- ★ L'absence de règles (possible grossesse)
- ★ Les règles abondantes
- ★ Les règles irrégulières



Le coût des règles



11 000

Nombre moyen de protections hygiéniques jetables utilisées au cours d'une vie



5 €

Prix moyen observé en IDF pour un paquet de tampons



8 000 €

Budget menstruel moyen au cours d'une vie

50 %

Des SDF seraient des femmes en région parisienne



40 %

En France



Contactez-nous pour organiser un atelier :
contact@regleselementaires.com
florence@regleselementaires.com



WWW.REGLESELEMENTAIRES.COM

Ensemble, on peut
#CHANGERLESRÈGLES