
Rendre visible les règles sur son territoire

& lutter contre la précarité
menstruelle



**REGLES
ELEMENTAIRES**



L'ASSOCIATION

LA CRÉATION

Fondée en novembre 2015, *Règles Élémentaires* est la première association française de lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles.



NOTRE DOUBLE MISSION



Collecter des protections périodiques de **première nécessité** pour les personnes dans le besoin.



Sensibiliser aux règles et à la santé menstruelle pour lutter contre les **tabous**.

LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE EN CHIFFRES

50 %

Des SDF seraient des femmes en région parisienne

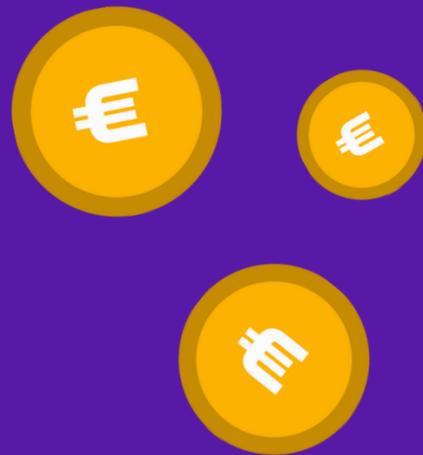
40 %

En France



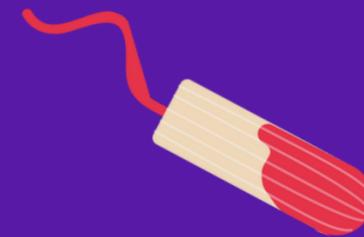
**2 MILLIONS
DE FEMMES**

souffrent de la précarité menstruelle chaque mois : elles manquent de produits menstruels (serviettes, tampons, etc.)



8 000 €

Budget menstruel moyen au cours d'une vie



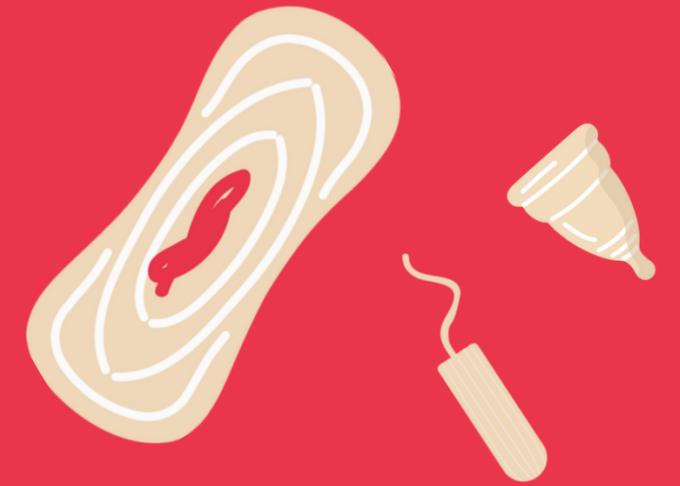
LES ENJEUX

Lutter contre la précarité menstruelle est essentiel pour accompagner **la santé** des femmes, et **lutter contre les inégalités sociales et économiques**.

Former à la santé menstruelle permet de prévenir de nombreux troubles de santé et joue un rôle central dans la **réinsertion sociale et professionnelle des personnes en situation de précarité menstruelle**. C'est aussi un enjeu **d'égalité** réelle entre les femmes et les hommes.

Auprès de tous les publics, Règles Élémentaires **mobilise, informe et forme**. Ateliers, diffusion des bonnes pratiques, enquêtes et mobilisation citoyenne : nous parlons des règles pour résoudre le problème de santé publique qu'est la précarité menstruelle et pour **briser les tabous qui y sont liés**.





**En tant que collectivité, vous souhaitez
vous engager contre la précarité menstruelle
et le tabou des règles ?**

Nous pouvons vous accompagner !

Pour lutter contre la précarité menstruelle et le tabou des règles sur votre territoire, vous pouvez agir à plusieurs niveaux :

1

Organiser une
collecte de produits
périodiques

2

Sensibiliser les
agent·es sur votre
territoire

3

Sensibiliser les
bénéficiaires et/ou
les jeunes

Nous serions ravies d'échanger avec vous pour trouver la formule qui vous conviendra le mieux !

LES COLLECTES

Qu'est ce que c'est ?

Le concept : mettre à disposition, dans un lieu de passage au sein de vos locaux, des boîtes à don pour recueillir des dons de protections périodiques.

Le but : informer et lutter activement contre la précarité menstruelle.

Le fruit des collectes est ensuite redistribué localement à nos partenaires associatifs et du milieu médico-social qui luttent contre la précarité et le mal-logement.



LES COLLECTES

Concrètement...

Nous vous accompagnons dans l'organisation d'une collecte permanente de protections périodiques sur votre territoire, pour lutter concrètement et efficacement contre la précarité menstruelle :

La préparation de la collecte :

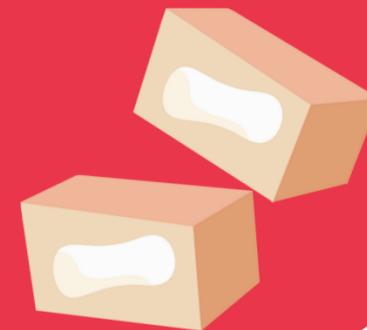
- Mise à disposition d'une boîte à dons sur le(s) site(s) de votre choix
- Référencement de la collecte en ligne sur notre plateforme de mobilisation
- **Formation en visio d'un·e référent·e par site (1h)**

La gestion des dons collectés :

- Identification des associations bénéficiaires sur votre territoire
- Organisation des récupérations des produits collectés
- Redistribution aux associations partenaires sur votre territoire

L'animation et la valorisation de la collecte :

- Kit d'animation et de communication pour les réseaux sociaux avec visuels
- Transmission de données chiffrées et de supports de communication pour animer votre collecte tout au long de l'année



LA FORMATION DES AGENT-ES

Durée et format : 1h30 (visioconférence ou présentiel au choix)

Public : Les agent-es des collectivités et toute personne en contact avec du public.

Objectifs:

Mieux comprendre les enjeux d'**égalité, de santé et de bien-être** liés aux règles et savoir accueillir les personnes qui ont leurs règles avec bienveillance.

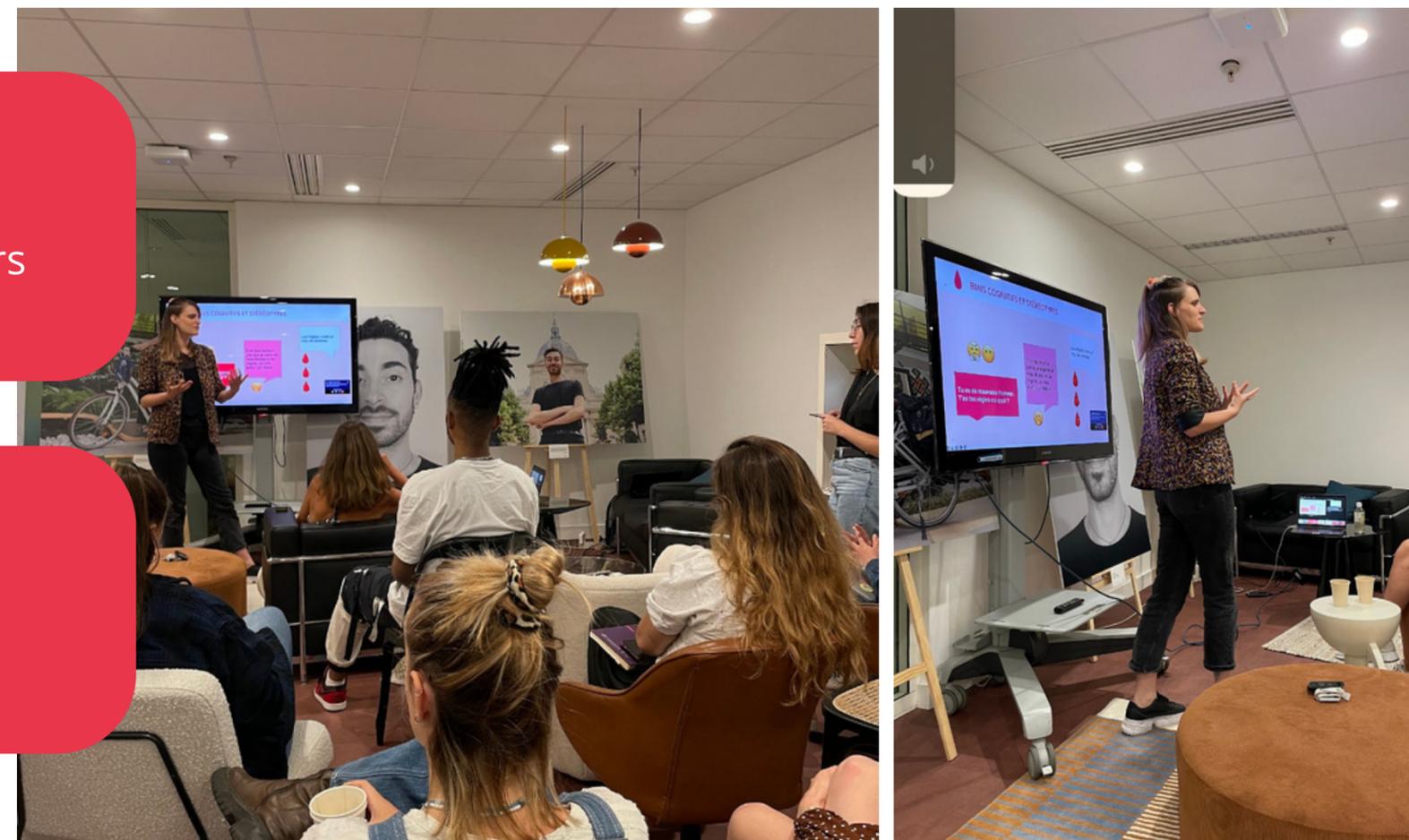


1

Nous donnons aux agent-es des outils pour accueillir et informer au mieux les usager-es dans les lieux où sont installés des distributeurs de protections.

2

Nous facilitons la mise en commun des expériences afin de réfléchir à des **pistes concrètes** d'un accueil bienveillant et sans tabous.

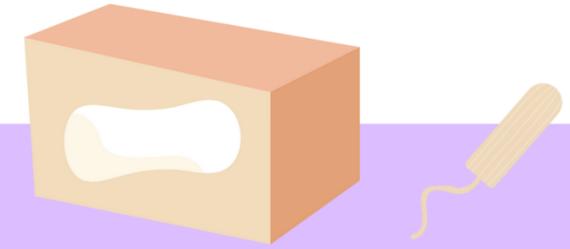


LA FORMATION DES AGENT-ES

L'exemple de Montreuil

En 2021, la ville de Montreuil a choisi de s'engager dans la lutte contre la précarité menstruelle en installant 10 boîtes à dons Règles Élémentaires dans des lieux de passage clés de la ville (installations municipales, mais aussi commerces partenaires).

En parallèle, la ville a renforcé la mise à disposition gratuite de protections périodiques en accès libre dans ces mêmes lieux clés.



La ville a bénéficié d'un accompagnement proposé par Règles Élémentaires.

Sous forme de visioconférence, les agent-es de la ville travaillant dans ces différents équipements municipaux étaient invité-es à une session d'information et de sensibilisation au sujet de la précarité menstruelle et sur comment répondre aux questions et accompagner les usager-ères.

LA SENSIBILISATION DES BÉNÉFICIAIRES

DURÉE ET FORMAT

- **1h30 pour les personnels encadrants** (visioconférence ou présentiel)
- **1h30 pour les bénéficiaires** (en présentiel) + distribution de protections réutilisables

PUBLIC

Les **bénéficiaires accueillis** ou soutenus par des structures de lutte contre la précarité et le mal-logement

Les **personnels, encadrants** des structures d'accueil et d'accompagnement

Francophones et allophones

Un contenu graphique pensé pour être accessible malgré la barrière de la langue

Qui ont accès à un point d'eau,

Pour stériliser et laver les protections réutilisables que nous offrons à chaque participant·e

LA SENSIBILISATION DES BÉNÉFICIAIRES

OBJECTIFS

1

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

2

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

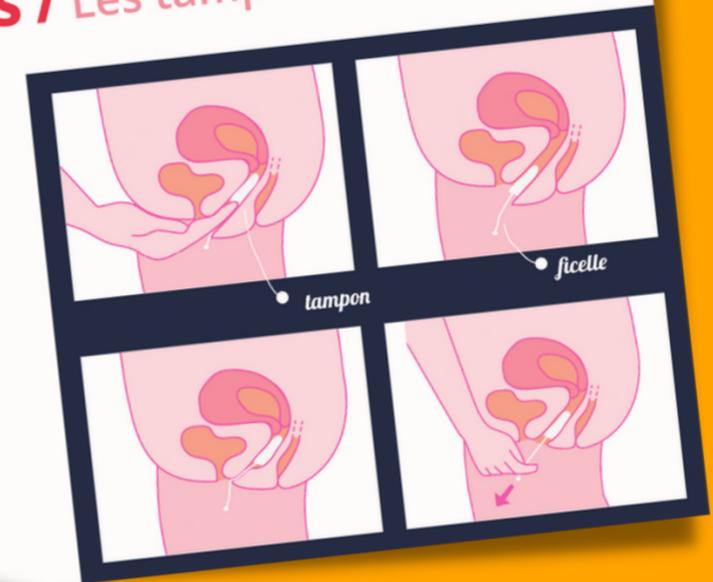
3

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

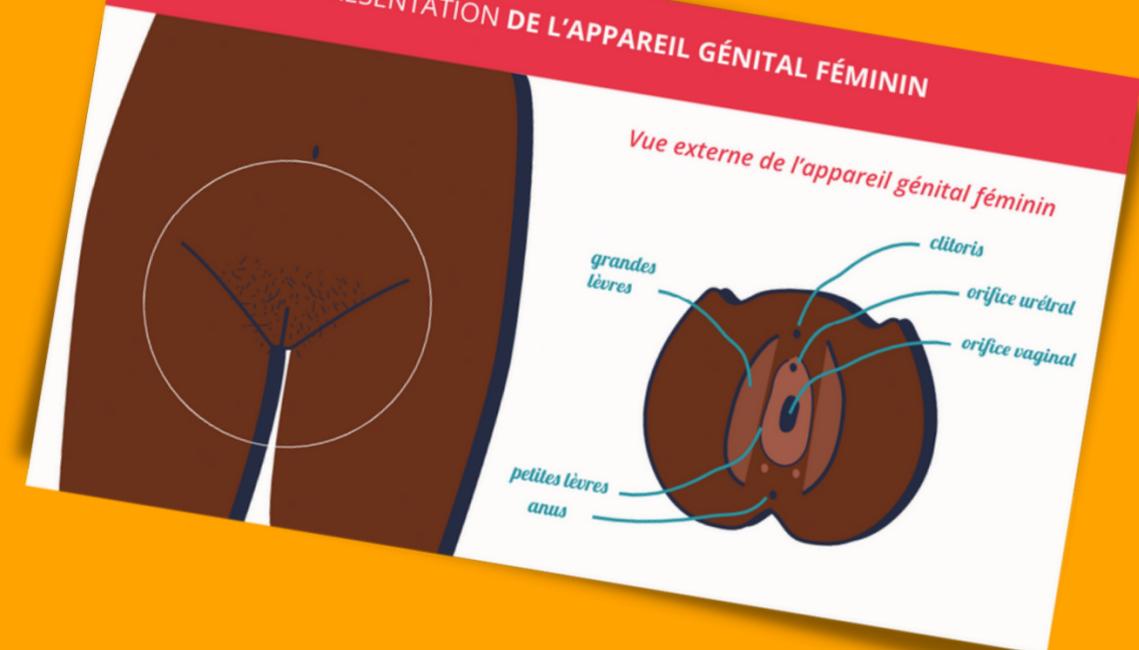
LES CLASSIQUES / Les tampons

#3 Retirer un tampon

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



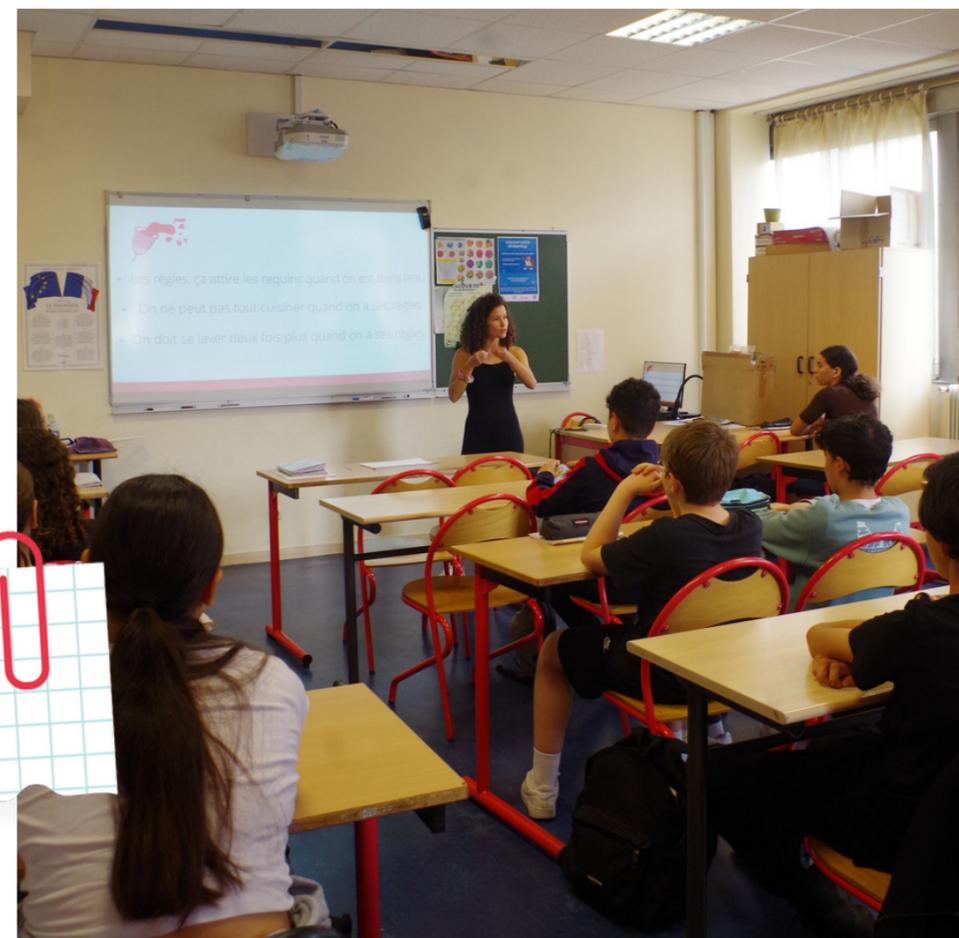
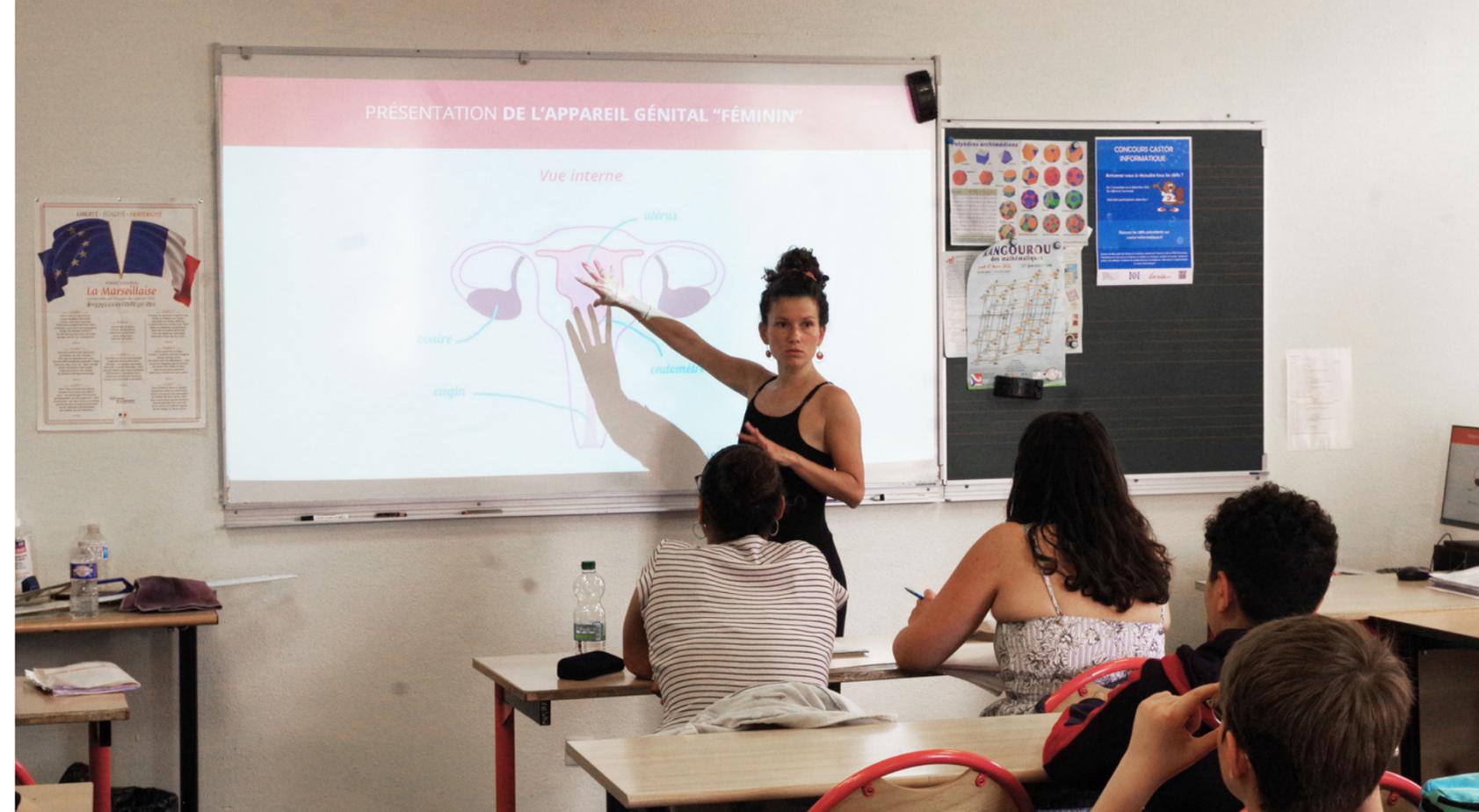
PRÉSENTATION DE L'APPAREIL GÉNITAL FÉMININ



LA SENSIBILISATION DES JEUNES

Véritables moments privilégiés d'échanges, les ateliers en milieu scolaire nous permettent d'**aller à la rencontre des jeunes** et d'aborder la question des règles sur plusieurs niveaux : donner de l'information sur ce que sont concrètement les règles & briser tous les tabous qui y sont associés.

Très concrètement, les ateliers scolaires ont pour objectifs de **sensibiliser les élèves du CM1 à la terminale aux règles**, d'interroger les représentations qui y sont liées de prévenir et de sensibiliser à la précarité menstruelle.



Est-ce que les
tampons ça fait mal
??

Est-ce qu'une femme peut
"donner" ses règles à un
homme ?

LA SENSIBILISATION DES JEUNES

Public

- Les élèves de CM1 et CM2
- Les élèves de collège et de lycée, de la 6ème à la terminale
- Les jeunes dans les centres sociaux ou de loisirs
- Les étudiant·es et/ou jeunes impliquées dans des associations

Nous adaptons les ateliers en fonction de l'âge et du profil des jeunes à qui nous nous adressons.

Durée et format

- 3 x 45 minutes pour les ateliers CM1 et CM2
- 1h30 pour les autres ateliers

Le présentiel est recommandé pour l'ensemble des ateliers

LES OBJECTIFS DE L'ATELIER :



Comprendre
la physiologie des
règles & adopter des
bons réflexes



Questionner
les croyances,
préjugés et
tabous liés aux règles



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



Favoriser
les échanges et la
réflexion entre les
participant·es

Pourquoi mener des actions avec nous ?



Nous vous proposons une action complète pour lutter contre la précarité menstruelle, briser le tabou des règles et ainsi devenir un territoire moteur sur ces questions.

De la collecte Règles Élémentaires, gage de crédibilité et véritable label reconnu, aux ateliers et sessions de formation, nous vous offrons des solutions qui ont fait leurs preuves

16 SEP 2021
SACHA BUTARD | LFB, LIVENews

La Ligue Féminine soutient l'association Règles Élémentaires

NEWSLINE

- Spécial Salaires Pro B 2021-22 : Devin fait bien avec peu, Evreux très bien avec très peu. Comment réaliser une bonne saison tout en ne disposant d'une masse...
- Spécial Salaires Pro B 2021-22 : Bourlas et Chalou, gros budgets mais destins opposés. Bourlas et Chalou sur Gagny possèdent les deux plus gros budgets et...
- Spécial Salaires Pro B 2021-22 : Antibes bien fait, bien performant. Antibes dispose de l'une des masses salariales les plus riches de...
- ITW Elodie Godin (Bourges) : Je pense que je vais faire une année de... une petite dernière de l'Europe...

Fidèle à ses valeurs de proximité et de solidarité, la Ligue Féminine de Basket soutiendra l'association Règles Élémentaires, la première association française de lutte contre la précarité menstruelle, lors du Match des Champions LFB.

HUFFPOST
POLITIQUE INTERNATIONAL CORONAVIRUS ENVIRONNEMENT LIFE CULTURE MEDIAS VIDEOS

La précarité menstruelle frappe un tiers des étudiantes selon cette étude

En France, 1,7 million de personnes, dont bon nombre d'étudiantes, n'ont pas ou peu accès aux protections périodiques lorsqu'elles ont leur règles.

REGLES - Un tiers (33%) des étudiantes estiment avoir besoin d'une aide financière pour se procurer des protections périodiques. C'est le résultat d'une étude menée par trois associations auprès de 6518 étudiants en France.

PSYCHO BOULOT DODO
PRENEZ SOIN DE VOUS AVEC LA NEWSLETTER LIFE

ON EN PARLE

L'Obs
société politique écologie international économie opinions culture en 2049 services

Une étudiante sur trois a besoin d'aide financière pour acheter des protections périodiques

La Fédération des associations générales étudiantes révèle l'ampleur de la précarité menstruelle dans le milieu étudiant. Une personne sur dix serait ainsi obligée de fabriquer ses protections.

Les plus lus

- Passage : la date de confirmation des votes repoussée de 24 heures
- "Incidents graves" à Paris sur un vol Air France et prévisions de New York, une enquête ouverte
- La 4e dose de vaccin anti-Covid devrait être ouverte au plus de 60 ans

Contenus sponsorisés par Outbrain

Retour à la page

Le Monde
CONSULTER LE JOURNAL
ACTUALITÉS PRÉSIDENTIELLE 2022 ÉCONOMIE VIDÉOS DÉBATS CULTURE M LE MAG SERVICES

Précarité menstruelle : « Aucune femme ne devrait avoir à s'inquiéter pour sa prochaine protection hygiénique »

En France, près de deux millions de femmes n'auraient pas les moyens de se procurer régulièrement des protections hygiéniques. Au-delà d'un meilleur accès à ces produits de première nécessité, il s'agit de contribuer à enrayer la stigmatisation qui entoure les menstruations, expliquent dans une tribune au « Monde » Elisabeth Moreno, ministre déléguée chargée de l'égalité femmes-hommes et Tara Houzé-Sarmini, directrice de l'association Règles Élémentaires.

Publié le 28 mai 2021 à 08h00 | LECTURE 3 min

ACCUEIL SOCIÉTÉ

Les protections périodiques gratuites à la rentrée prochaine, annonce Frédérique Vidal

PRECARITE MENSTRUELLE Cinq millions d'euros ont été alloués au budget 2021 pour lutter contre la précarité menstruelle

Manon Aubranc | Publié le 23/02/21 à 13h53 — Mis à jour le 23/02/21 à 14h54

Une serviette hygiénique. Wikimedia - Wikipedia

A partir de septembre 2021, les protections périodiques seront gratuites pour toutes les étudiantes, a annoncé le ministre de l'Enseignement supérieur, Frédérique Vidal, ce mardi, une décision qui s'inscrit dans le cadre de la lutte contre la précarité des jeunes.

Brut. L'actu Autour du monde Économie Science et Technologie Culture Sport Santé & Bien-être Nature

Cette association vient en aide aux étudiantes en précarité menstruelle

Distribuer gratuitement des produits hygiéniques pour soutenir les étudiantes en précarité menstruelle, c'est l'initiative des bénévoles des associations Association Cop'1 - Solidarités Étudiantes et Règles Élémentaires. Brut les a suivis.

Cette vidéo a été produite en partenariat avec une marque

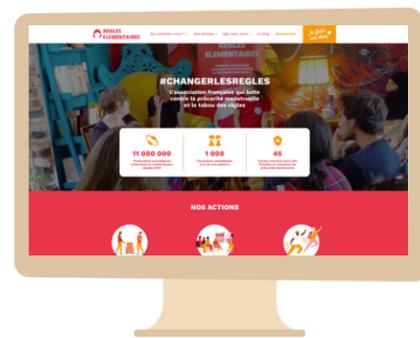
621.1K 3.4K 139 Partager

Tarana
Responsable partenariats & redistribution de l'association Règles Élémentaires

pour les personnes en situation de précarité.

Nous contacter

collectivites@regleselementaires.com



Notre site web

www.regleselementaires.com



Nos réseaux sociaux



Rapport d'activité 2021

Ensemble, on peut
#CHANGERLESRÈGLES