



Renverser les règles du jeu

Rapport d'activité 2022

 **REGLES
ELEMENTAIRES**

Sommaire

Les chiffres de 2022	4
2022 en moments clés	6
Édito	10
Les collectes de protections périodiques, pilier historique de Règles Élémentaires	12
Les collectes citoyennes	
Les collectes en entreprises	
Les dons des fabricants	
Les collectes nationales	
Agir au plus près des besoins du territoire	22
Les associations partenaires, une relation privilégiée	
Un maillage territorial grâce à nos équipes bénévoles	
Appuyer les CL dans la mise en œuvre de leur politique de lutte contre la PM	
Déployer l'éducation menstruelle	36
Auprès des femmes bénéficiaires	
Auprès du public scolaire	
Auprès des relais	
Auprès du grand public	
Changer le monde	48
Avec un décret sur la transparence de la composition des protections	
Avec une tribune "Sang Programme" pour engager les candidat·es à la Présidentielle	
Avec un émoji qui représente vraiment les règles	
Avec des chiffres concrets pour justifier nos actions	
L'année 2022 vue de l'équipe	58
Le renforcement de l'équipe	
Le premier séminaire	
Le renforcement du Conseil d'Administration	
Nos soutiens	64



571 902

mois de règles couverts grâce aux protections redistribuées



5 177 093

protections collectées et redistribuées aux personnes qui en ont besoin



212 964

femmes qui ont pu bénéficier des protections

327

femmes bénéficiaires sensibilisées lors de nos ateliers



2 002

élèves sensibilisé-es lors de nos ateliers

599

professionnelles formé-es et/ou sensibilisé-es



8 538

personnes au total touchées par
nos sensibilisations physiques
(événements, ateliers...)

2022 EN MOMENTS CLÉS

Janvier

↳ Rencontre avec Élisabeth Moreno, ancienne Ministre chargée de l'égalité femmes/hommes.

Février

Mars

↳ Rencontre avec l'ancien Ministre de la Santé pour l'annonce d'un décret sur la transparence de la composition des protections périodiques
Première formation à destination des encadrant·es

↳ Annonce d'un décret sur la transparence de la composition des protections périodiques

↳ Première formation à destination des encadrant·es

↳ Tribune #sangprogramme pour engager les candidates à la présidentielle sur la santé menstruelle



Avril

↳ Apéro Mens(tr)uel sur l'écologie et les règles à l'Académie du Climat à Paris

↳ Notre outil de scan de protections est disponible pour les personnes qui organisent leur collecte, afin de faciliter les inventaires



Mai

↳ Première édition de notre festival SANG GÈNE sur 3 jours Chez Mona au sein de la Cité Audacieuse et au Pavillon des Canaux à Paris

↳ Publication de la deuxième édition de notre baromètre avec un focus sur les jeunes

↳ Collecte nationale avec les Banques Alimentaires dans les magasins Leclerc



Juin

↳ Première participation au festival Solidays à Paris

↳ Apéro Mens(tr)uel à Marseille au Vidéodrome 2 avec projection de courts métrages sur les règles.



2022 EN MOMENTS CLÉS

Juillet

↳ Première formation en entreprise chez Publicis

Août

Septembre

↳ Rencontre avec Isabelle Rome, Ministre déléguée auprès de la Première ministre, chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes, de la Diversité et de l'Égalité des chances.



Octobre

↳ Campagne emoji pour la création du premier emoji qui représente vraiment les règles

↳ Premier séminaire pour Règles Élémentaires

↳ Apéro Mens(tr)uel à Lyon chez Boomrang



Novembre

↳ Grande collecte nationale #reglesdesurvie avec La Fondation des Femmes et les magasins Monoprix

↳ Premier atelier de sensibilisation auprès d'une classe de primaire

↳ Participation au Womens Forum à Paris



Décembre

↳ Campagne d'appel aux dons "les règles c'est pas un cadeau" avec l'illustratrice Clémence Gouy

↳ Participation à la grande distribution du Louvre à Paris avec l'association Cop'1

↳ Apéro Mens(tr)uel à Nantes chez Belle de Jour



é d i

<< **Une nouvelle année** vient de s'écouler sur le front de la précarité menstruelle.

À sa création, Règles Élémentaires devait œuvrer avec pugnacité pour faire reconnaître l'existence et le poids de la précarité menstruelle en France. Aujourd'hui, force est de constater que l'association est sollicitée sur des sujets connexes au-delà de son territoire d'expression premier.

Tous ces sujets ont un point commun : ils se complaisent dans le silence du tabou et de la honte.

Ainsi, grâce à un formidable élan structurant, qui a permis un changement d'échelle rapide et un cadre d'action pour le développement de l'association, l'équipe de Règles Élémentaires rompt le silence chaque jour davantage. Evidemment, il s'agit encore de briser le tabou entourant la précarité menstruelle. Néanmoins, il s'agit aussi de mettre en lumière tout un écosystème d'adages et de fausses idées pour une sensibilisation toujours plus large.

Cette raison d'être de Règles Élémentaires est essentielle. En effet, comment accepter qu'en France 4 millions de femmes ont très concrètement des difficultés à acheter des protections périodiques ?

ito

Ce chiffre peine à être représenté tant il est important. Il s'agit donc d'être réaliste : la précarité menstruelle concerne forcément une femme de votre entourage familial, amical ou professionnel.

Si la prise de conscience collective est là, elle se heurte à une situation économique dégradée depuis la crise Covid. Force de proposition, Règles Élémentaires observe que d'initiative en initiative, de collecte citoyenne en mobilisation corporate, les politiques publiques ont dû faire de l'accès aux protections périodiques un enjeu de santé, de solidarité entre les générations et d'égalité des chances entre toutes et tous. C'est notamment le sens de l'annonce récente faite par Élisabeth Borne en faveur du remboursement des protections périodiques réutilisables par la Sécurité Sociale pour les moins de 26 ans.

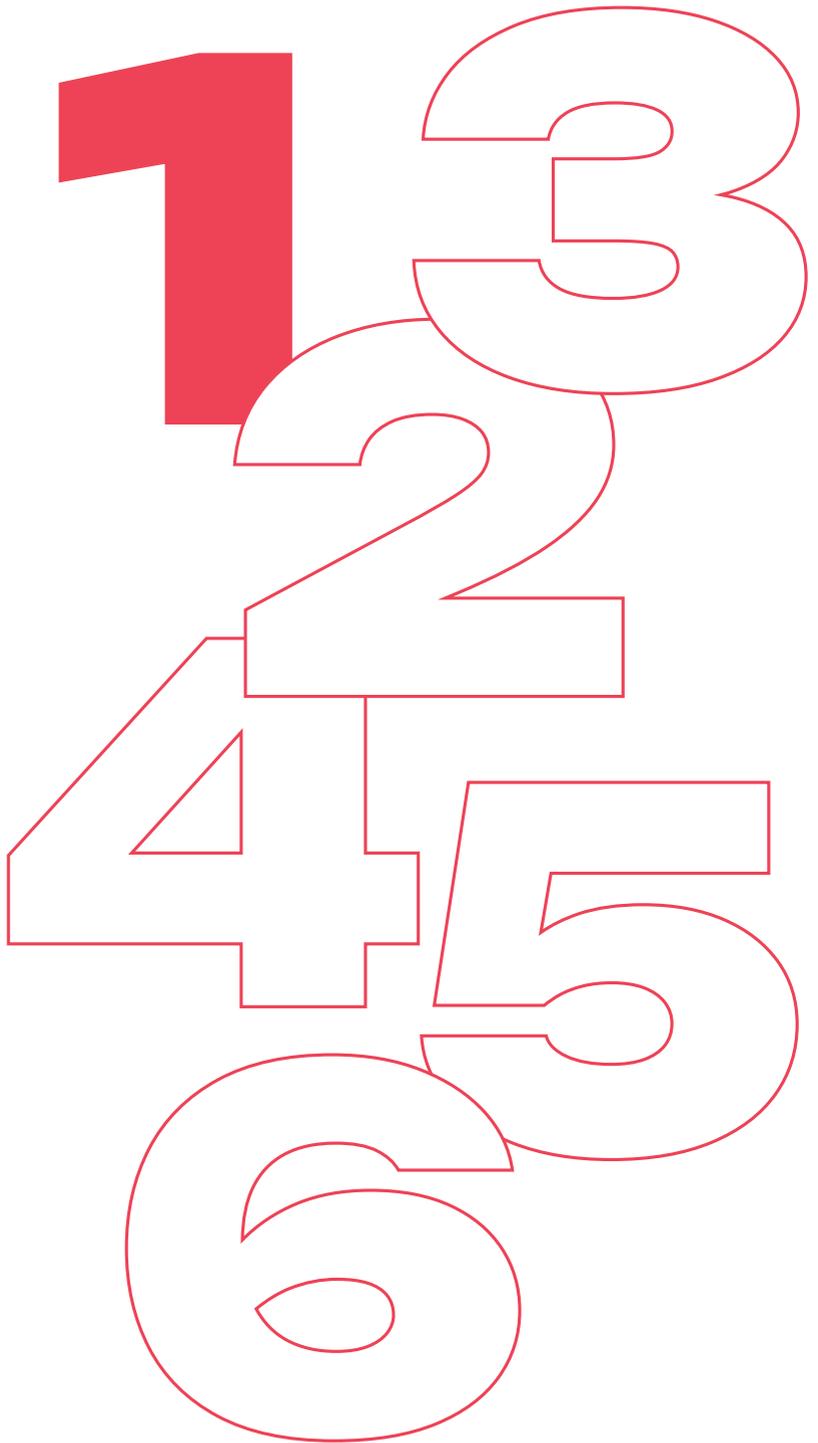
Cet écho au travail engagé depuis 2015 est le résultat d'un ensemble d'actions à impact que vous découvrirez dans ces pages.

Je profite de ce rapport d'activité pour remercier l'ensemble des forces vives de Règles Élémentaires impliquées avec enthousiasme dans les projets de l'association ainsi que ses soutiens financiers et opérationnels toujours plus nombreux. >>

Nadège Moreau

Présidente de Règles Élémentaires
Responsable communication chez Auditoria

**Les collectes
de protections
périodiques,
pilier historique
de Règles
Élémentaires**



Les collectes citoyennes

Depuis désormais 7 ans,
Règles Élémentaires apporte des solutions concrètes au manque de protections périodiques et ce que l'on a constaté c'est que la demande ne faiblit pas, au contraire.

En 2022, c'est près de 547 personnes qui se sont lancées à nos côtés pour organiser leurs propres collectes de protections périodiques. En effet, depuis ses débuts, Règles Élémentaires, croit en la mobilisation citoyenne et au pouvoir des personnes à s'investir pour changer le monde dans lequel nous vivons. Parce qu'il n'y a pas de meilleures ambassadeurices que les personnes qui soutiennent nos combats, nous sommes touchés de voir que la mobilisation ne faiblit pas.

En 2022, ce sont 436 351 protections qui ont pu être collectées grâce à la mobilisation citoyenne !

En 2023, nous travaillons sur la refonte du parcours des collecteurs et collectrices, pour que chaque personne qui souhaite organiser sa collecte puisse le faire dans les meilleures conditions, très facilement, tout en bénéficiant de notre expertise. Pour cela, nous allons repenser et fluidifier le parcours collecteur-ice et proposer de nouveaux modes de collectes, comme les collectes en supermarché.





OÙ ENFILER LES GANTS & LE MASQUE ?

SAVOIR LES GANTS & LE MASQUE ?

- 1. Se laver les mains à l'eau et au savon
- 2. Porter le masque
- 3. Éviter de tousser ou d'éternuer dans le masque
- 4. Éviter de toucher le masque
- 5. Éviter de toucher son visage
- 6. Éviter de toucher les autres
- 7. Éviter de toucher les objets
- 8. Éviter de toucher les surfaces
- 9. Éviter de toucher les murs
- 10. Éviter de toucher les plafonds

www.pescamensuelles.com

↑
LA BOÎTE À DONNER

LEAR CORPORATION

REGLES ELEMENTAIRES
PREMIÈRE ASSOCIATION FRANÇAISE DE LUTTE CONTRE LA PISCARIE MENSTRUELLE

www.pescamensuelles.com



Les collectes en entreprises

Les entreprises ont été nombreuses à nous contacter cette année pour s'engager contre la précarité menstruelle par le biais de la collecte de protections. Sur un moment dédié, elles mettent à disposition des boîtes à dons et encouragent les collaborateur·ices à apporter des dons. On le sait, la collecte est le premier levier de sensibilisation à la précarité menstruelle, et réussir à faire entrer le sujet dans le monde de l'entreprise est une première victoire. Nous travaillons activement sur un programme de sensibilisation à destination des entreprises, pour pousser plus loin la réflexion et l'engagement.

Les dons des fabricants

Les fabricants de protections périodiques représentent encore une grande part de nos dons de protections. Souvent des partenariats sur la durée, ces dons réguliers nous permettent d'assurer un stock de protections. En 2022, 1,8 millions de protections nous ont été données par des fabricants. Cette année, de nouvelles marques de protections, souvent réutilisables, se sont engagées à nos côtés, nous avons ainsi pu collecter près de 20 000 protections durables (principalement des culottes menstruelles). On le sait, le réutilisable est un enjeu pour les années à venir, et un produit que nous avons aussi envie de valoriser. Nous les redistribuons déjà à la fin de nos ateliers bénéficiaires en prenant le soin de bien expliquer le fonctionnement encore méconnu de ces produits.

always

DIM
PARIS

Cleanitud'
unisme. sans-coton & sans'

EVE AND CO

FEMPO

Jho, MĪU

SOCUP

SMOON

Les collectes nationales

Les collectes nationales sont encore très efficaces en 2022 ! En effet, sur un temps court, elles nous permettent de faire exploser les compteurs ! Grâce à l'événementialisation de la collecte et la grande mobilisation de bénévoles partout sur le territoire, nous arrivons à des quantités très importantes. Le fruit

de ces collectes est directement fléché vers des associations partenaires où l'on sait qu'il y a des besoins. Contrairement aux dons des fabricants, les produits collectés lors de ces collectes ne rentrent pas dans nos stocks, nous ne pouvons donc pas se reposer dessus toute l'année.

Cette année, nous avons réalisé deux grandes collectes, en juin en partenariat avec les Banques Alimentaires et Leclerc et en novembre en partenariat avec La Fondation des Femmes et La Fondation Monoprix.

2.5M

de produits collectés



REGLES
ELEMENTAIRES



533 491

de produits collectés





COUPE-FILE

LES MARCHÉS
PETITE SURFACE
5 000€
1 AN DE SALAIRE!

BAR
ECHANTILLON

DANS CERTAINS
**COLLECTE NATIONALE
DE PROTECTIONS PÉRIODIQUES**
#RÈGLESDESUR
LES 4 & 5 NOVEMBRE

QUELS PRODUITS DONNER ?

EN PRIORITÉ *



DES SERVIETTES HYGIENIQUES

PROTECTOR BLISS

PROTECTIONS PÉRIODIQUES

LONGEVITY

RÈGLES
ELEMENTAIRES

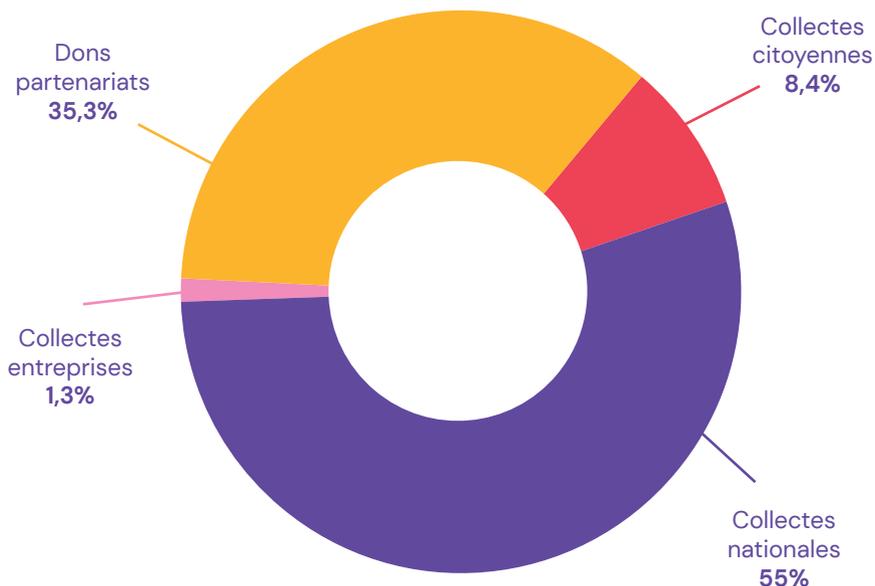
SELS
ANTIBACTÉRIENS

77%

EM



D'où proviennent les dons ?



La précarité menstruelle, loin d'être une histoire ancienne !

La précarité menstruelle, concrètement, c'est quoi ? C'est une situation vécue par toute personne qui éprouve des difficultés financières à disposer de suffisamment de protections périodiques pour se protéger correctement pendant ses règles.

En France, elle concerne encore 4 millions de personnes. Ce manque d'accès aux protections peut bien sûr provoquer de graves troubles physiques : démangeaisons, infections, syndrome du choc toxique, mais a également un fort impact psychologique : perte de confiance en soi et répercussions sociales (incapacité à aller travailler ou étudier, notamment).

Notre impact concret contre la précarité menstruelle en 2022

573 831



mois de règles couverts grâce
aux protections collectées et redistribuées

212 964



femmes bénéficiaires
des protections

372



femmes directement touchées
par nos ateliers de sensibilisation



Normal



Технология Dynamic Fit™
Максимальный комфорт*
и надежная защита

*Средняя выделено в б.**



16
ТАМПОНОВ

**Agir au plus
près des
besoins du
territoire**



Les associations partenaires, une relation privilégiée

Règles Élémentaires, en proposant la redistribution de protections périodiques et la sensibilisation à l'hygiène menstruelle complète l'offre associative en renforçant le maillage et en répondant à un besoin encore très peu couvert : la prise en compte de la précarité et de l'hygiène menstruelles dans la pratique des structures sociales et médico-sociales.

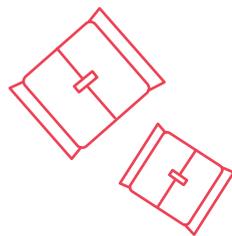
Elle impacte directement la santé et le quotidien des femmes en situation de vulnérabilité. L'objectif d'œuvrer pour la prise en compte des règles dans les pratiques sociales et médico-sociales et au sein des structures associatives se poursuit. La collecte et la distribution de protections périodiques comme

action historique de Règles Élémentaires continue grâce au lien initié entre des citoyen·nes engagé·es qui organisent des collectes et nos structures associatives partenaires, se trouvant à proximité, qui distribuent ensuite les protections à leurs bénéficiaires.



5 594 827

protections jetables ont été redistribuées à 258 associations sur tout le territoire métropolitain en 2022.



2 889

protections réutilisables ont été données dans le cadre d'ateliers ou d'événements de sensibilisation aux femmes bénéficiaires de nos structures partenaires.



Nos ateliers de sensibilisation

se sont déployés en 2022, avec la réalisation de 76 ateliers à destination des personnes hébergées dans des structures médico-sociales ou soutenues par des associations de lutte contre la précarité et le mal-logement, se trouvant dans des centres pénitentiaires ou toute autre situation de vulnérabilité/marginalisation et des professionnel·les de tous niveaux qui sont amenés à être en contact direct avec les bénéficiaires.

Ainsi, ce sont 624 personnes qui ont été sensibilisées à l'hygiène menstruelle pendant l'année.

Les ateliers se déclinent sous 2 formats et durent entre 1h30 et 2h : une formation en direction du personnel professionnel de tous niveaux amenés à être en contact direct avec les bénéficiaires, mais aussi un temps de sensibilisation auprès des personnes bénéficiaires elles-mêmes accompagnées d'une distribution d'un kit de protections réutilisables.





FOCUS DISTRIBUTION

La Maison des Femmes Saint-Denis

Tous les 2 mois, la Maison des Femmes de Saint-Denis, lieu de prise en charge des femmes en difficulté ou victimes de violences, bénéficie d'une livraison de protections via nos bénévoles véhiculées. En 2022, la structure a ainsi pu mettre à disposition des femmes accompagnées 13759 protections.





Distribution avec Cop1 en décembre : 795 culottes distribuées

C'est un partenariat qui dure que nous avons noué avec Cop1, une association qui vient en aide aux étudiant-es par des distributions alimentaires et hygiéniques. La précarité étudiante reste un fléau, 33% des étudiant-es* déclarent avoir besoin d'aide pour se procurer des protections. Malgré la mise à disposition par l'installation de distributeurs sur les campus des CROUS, la demande des associations étudiantes ne faiblit pas.

* Source : Enquête sur la précarité mensuelle février 2023
Opinion Way pour Règles Élémentaires



Un maillage territorial grâce à nos équipes bénévoles

L'association est déployée sur l'ensemble du territoire métropolitain et comprend pour le moment 7 antennes bénévoles régionales (Auvergne-Rhône-Alpes, Centre Val de Loire, PACA, Occitanie, Pays de la Loire, Ile-de-France, Grand-Est).

En fonction des opportunités d'engagement, nous développons le réseau sur les Régions non couvertes. Nos antennes locales, entièrement bénévoles, mettent en place la stratégie nationale de l'Association. Elles contribuent tous les jours, sur leurs territoires, par leur engagement, à augmenter l'impact de l'association et réalisent, en fonction de leurs envies et disponibilités des missions liées au soutien à l'organisation des collectes, à la logistique, aux relations partenariales et au maillage territorial local. Elles sont en première ligne pour lutter contre la précarité menstruelle en pilotant la logistique des dons, des collectes et des redistributions.

En 2022, nous avons entamé une démarche de diversification des modes d'engagement (collecte en supermarché, logistique, communication, événementiel ou encore sensibilisation) et projetons donc pour 2023 la structuration d'un véritable parcours d'accueil afin que les nouveaux bénévoles soient outillé-es et aient accès aux connaissances nécessaires pour se sentir pleinement intégrés et valorisés au sein de l'association. En développant un format de bénévolat ponctuel, en complément de l'idée fondatrice de la mobilisation citoyenne via l'organisation de collectes, nous proposons un engagement souple, construit et surtout diversifié : accompagner des premiers pas jusqu'aux actions de terrain, construire une communauté engagée et motivée à l'idée de partager, s'inspirer et agir ensemble.



49

bénévoles ponctuels
recrutés en 2022



18

bénévoles engagés
sur le long terme
dans nos antennes régionales



FOCUS SUR NOS BÉNÉVOLES

Marion,

bénévole sur l'antenne Provence-Alpes-Côte d'Azur

J'ai rejoint Règles Élémentaires en mai 2022 au sein de l'antenne Provence-Alpes-Côte d'Azur car j'avais à cœur de m'investir dans un projet associatif. Portée par les questions autour du féminisme et des inégalités Femmes-Hommes, je me suis donc engagée dans la lutte contre la précarité menstruelle. J'ai ainsi pu rencontrer de nombreuses personnes différentes avec des parcours et des expériences diverses. Les côtoyer et mener un projet commun me motive beaucoup !

Mon antenne est assez étendue géographiquement mais le nombre de demandes autour de Marseille fait que nous sommes majoritairement présentes dans cette agglomération. La particularité de l'antenne PACA est sûrement les disparités de moyens que l'on retrouve. De nombreuses femmes sont en situation de précarité menstruelle à Marseille, notamment dans les quartiers nord.

Mon ambition pour 2023 est de m'investir toujours plus dans l'association aux côtés de Fanie, responsable de l'antenne PACA. J'ai envie d'être proactive pour démarcher toujours plus de partenaires, de collecteur·rices, de structures.

Appuyer les collectivités locales dans la mise en œuvre de leur politique de lutte contre la précarité menstruelle

Pour continuer à lutter aux plus près des besoins contre la précarité menstruelle, Règles Élémentaires souhaite agir main dans la main avec les collectivités locales qui s'engagent de plus en plus sur nos sujets. Ainsi, en 2022, nous avons créé une offre d'accompagnement dédiées aux collectivités territoriales (communes, communautés de communes, GIP, etc.) visant à outiller ces interlocuteur.rices pour mener des actions impactantes au niveau local.

LA FORMATION DES AGENT-ES

Durée et format : 1h30 (séminaire ou présentiel au cheik)
Public : Les agents des collectivités et toute personne en contact avec du public.

Objectifs :
Meux 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 formons aux agent-es des outils pour pouvoir et permettre aux usager-es dans les lieux où sont installés des distributeurs de produits.

2

Nous facilitons la mise en contact des communes afin de réfléchir à des pistes concrètes d'un accord territorial et sans tabou.



Rendre visible les règles sur son territoire & lutter contre la précarité menstruelle

REGLES ELEMENTAIRES



AUPRÈS DES FEMMES BÉNÉFICIAIRES

En février, une journée de formation a été organisée auprès des équipes professionnelles du Gers Solidaire, un groupe d'intérêt public situé en Occitanie qui lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Cette journée a permis de transmettre des connaissances et des outils sur les enjeux liés à la précarité et à la santé menstruelles et de présenter des moyens d'actions à la quinzaine de professionnelles présentes afin qu'ils et elles puissent se saisir de cette problématique sur leur territoire, en organisant par exemple des temps de sensibilisation auprès des publics accompagnés. En parallèle, nous avons mis à leur disposition des protections périodiques jetables, qui ont ensuite été redistribuées directement aux femmes accueillies.



L'EXEMPLE DE LA COLLECTE AVEC LA MÉTROPOLE DE LYON

Durant tout le mois de mars, la Métropole de Lyon a organisé une collecte géante dans 46 points de la Métropole, à Lyon et dans 26 communes avoisinantes. Les élu.es ont pris la parole pour dénoncer la précarité menstruelle et une large campagne de communication a été déployés pour sensibiliser sur nos sujets. Près de 80 panneaux d'information de la Métropole ont pris les couleurs de Règles Élémentaires !





VALORISER LES BONNES PRATIQUES ET ENGAGER PLUS DE COLLECTIVITÉS LOCALES : NOTRE GRANDE ENQUÊTE AUPRÈS DES RÉGIONS !

Durant le dernier trimestre, nous avons entamé une série d'entretiens avec 8 directions éducatives régionales qui ont débuté la mise à disposition de distributeurs de protections périodiques gratuites au sein des lycées. Ces échanges nous ont permis d'élaborer un document récapitulatif à destination des autres collectivités qui souhaiteraient,

à leur tour, mettre en place des actions de lutte contre la précarité menstruelle via la mise à disposition de protections périodiques, et la diffusion d'informations sur les règles. Aujourd'hui, 7 régions ont généralisé la mise à disposition de distributeurs. Selon nos estimations, ce sont donc 44% des lycées publics et privés français qui en sont équipés.



Les Apéros Mens(tr)uels

2022 aura été l'année où nous avons exporté pour la première fois notre format "l'Apéro Mens(tr)uel" en dehors de Paris. Depuis leur lancement, les Apéros Mens(tr)uels avaient surtout vocation à fédérer autour des règles, à rassembler des personnes autour d'une cause commune le temps d'une soirée. En 2021, nous avons commencé à les thématiser et à investir des lieux engagés qui avaient envie de mener à bien ces événements à nos côtés.



5 lieux investis

Académie du Climat

Cité fertile

Vidéodrome 2

Boomrang

Belle de Jour

4 villes

Paris

Marseille

Nantes

Lyon

En 2022 nous avons fait le pari d'aller à la rencontre de nouvelles personnes et surtout de se dire que les Apéros Mens(tr)uels seraient désormais des outils pour notre développement régional. Parce que Règles Élémentaires c'est aussi des antennes régionales composées de bénévoles qui font un travail exceptionnel au quotidien, nous

avons commencé à emmener nos Apéros dans les villes où nos antennes sont actives. Grâce à ces événements, nous pouvons rencontrer des acteur·ices locaux, découvrir des initiatives, et s'implanter concrètement dans le paysage local.



Déployer l'éducation menstruelle

Pour lutter contre la précarité menstruelle et le tabou des règles, nous avons besoin d'éduquer sur le sujet. D'une part parce qu'il manque encore cruellement d'informations claires et précises aujourd'hui, d'autre part parce que c'est en éduquant que nous atteignons la racine du problème et que nous faisons en sorte qu'il n'en soit plus un. Ces dernières années, Règles Élémentaires a réussi à développer des ateliers originaux, qui s'adaptent aux publics visés, qui permettent un partage d'information, qui ont vocation à prévenir la précarité menstruelle, mais au-delà de ça, qui permettent de promouvoir la notion de santé menstruelle tout en outillant les différents publics.



Auprès des femmes bénéficiaires

Les ateliers de sensibilisation nous permettent concrètement d'enrayer le cercle vicieux de la précarité menstruelle. En effet, nous apportons aux femmes des connaissances et de l'information sur leur cycle menstruel, mais aussi sur l'hygiène menstruelle.

Ces ateliers s'adressent à des personnes hébergées dans des structures médico-sociales, soutenues par des associations de lutte contre la précarité et le mal-logement, incarcérées dans des centres pénitentiaires ou toute autre situation de vulnérabilité / marginalisation. En fin d'atelier, nous distribuons des protections réutilisables pour réduire la dépendance au jetable.

54

ateliers en accueils de jour
et centres d'hébergements



12

ateliers en établissements pénitentiaires



2

ateliers en centres de réinsertion
professionnelle



**“ Je n’ai jamais
entendu parler de ça,
du coup ça m’a fait du
bien, et ça m’a un peu
ouvert les yeux sur
la femme, sur moi en
fait... ”**

Extrait du podcast "Intrépid(e)s !" par Slate



Auprès du public scolaire

COLLÉGIEN-NES ET LYCÉEN-NES

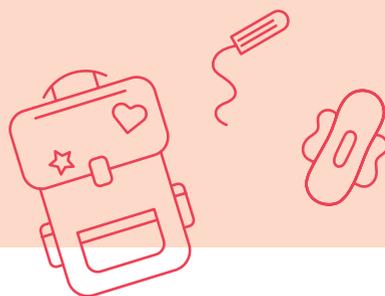
Cette année, comme la précédente, nous nous sommes rendues dans des collèges et des lycées pour parler de règles. Si nous avons commencé à amorcer ces ateliers en 2021, 2022 marque l'année où nous avons pu les déployer avec le recrutement d'une personne dédiée à l'animation auprès du public jeune. Ce public étant devenu un de nos publics prioritaires, nous avons perfectionné nos ateliers pour répondre au maximum aux besoins et attentes des jeunes et de leurs encadrant·es.



JE PENSE QU'ON DEVRAIT
BAISSER LE PRIX DES
PROTECTIONS.

92

ateliers en milieu scolaire



Plus de 2 000

jeunes sensibilisé·es en direct

POURQUOI ÇA S'APPELLE LES RÈGLES?

J'ai jamais su comment
ça marche les règles.
Mais aujourd'hui, j'ai su.

MOI, J'AI APPRIS QU'ON DOIT PAS GARDER DES
TAMPONS AU BOUT DE 4H ET QUE SI ON GARDE
TROP LONGTEMPS C'EST GRAVE. ÇA M'A PLU J'AI
APPRIS BEAUCOUP DE CHOSES. MERCI INFINIMENT.

BONNE JOURNÉE! ☀️ 😊

Le but de ces ateliers est d'apporter de l'information aux filles comme aux garçons, puisque les ateliers se font toujours en mixité. Si au départ quelques garçons se bouchent les oreilles et font mine de ne pas être concernés, l'attitude n'est plus du tout la même en fin de séance où ils posent beaucoup de questions et se révèlent être très curieux. Si nous tenons tant à cette mixité, c'est parce que nous savons que c'est en donnant le même niveau d'information à tout le monde que nous pourrons avoir un impact concret. Finalement, les règles concernent tout le monde et les garçons développent souvent une plus grande empathie à la fin de notre atelier.

Il est nécessaire de rappeler que les règles ne sont abordées qu'en 4^e dans le programme scolaire et uniquement sous l'aspect physiologique et reproductif. Avec notre atelier, on amorce une réflexion sur la construction des clichés et des tabous liés aux règles, on questionne les jeunes sur leur vision des règles, on sensibilise concrètement à l'égalité filles-garçons.

PRIMAIRES

La grande nouveauté de 2022, c'est notre atelier à destination des primaires.

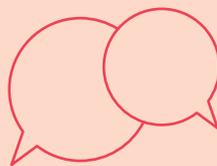
On le sait, depuis la dernière enquête qui date de 1994, l'âge des premières règles a reculé et il n'est plus rare du tout de constater que dans une classe de CM2, à la fin de l'année, nombreuses seront les petites filles à avoir déjà eu leurs règles. Pourtant, rien n'est fait ou pensé que ce soit en termes d'infrastructures à disposition ou ne serait-ce que de savoirs sur le sujet. C'est pour cela que des écoles primaires ont fait appel à nous pour intervenir sur le sujet de règles et faire en sorte qu'une petite fille

ne se retrouve pas dans une situation de panique parce qu'elle n'aura pas été prévenue de l'arrivée de ses règles.

Pour cet atelier, notre approche est cette fois centrée sur le rapport au corps et la connaissance de soi. Nous ne rentrons pas tout de suite dans le vif du sujet, nous créons du lien avec les élèves, nous leur permettons aussi d'exprimer leurs émotions, sans jugement et dans la bienveillance collective.

12

classes de CM2 sensibilisé-es



Deux garçons en CM2 à l'oral :

" Si on se moque, c'est qu'on ne savait pas avant. Mais maintenant qu'on sait, on ne va plus se moquer. "

" Je ne vais pas vous mentir, j'étais super gêné au début mais ça va mieux ; et jamais je ne me moquerai hein ! "



Auprès des relais

L'éducation menstruelle passe aussi par la formation du personnel encadrant qui agit au quotidien avec nos publics prioritaires. Que ce soit auprès des personnes en précarité ou des jeunes, nous développons des outils adaptés pour que les personnels encadrants deviennent des relais et puissent être armés quand il s'agit de parler règles et santé menstruelle plus généralement. Cette action s'inscrit dans notre volonté d'opérer un changement durable, de permettre à qui le veut d'avoir les bons outils et de pouvoir s'emparer d'un sujet en apparence complexe.



Auprès du grand public

NOTRE FESTIVAL EN PROPRE

Pour éduquer sur les règles, nous avons besoin de porter le sujet aux yeux de tous·tes et de créer des moments privilégiés d'échanges avec le grand public. En 2022, c'est chose faite grâce à la première édition de notre festival Sang Gêne. 1 soirée et 2 journées autour du 28 mai, journée internationale de l'hygiène menstruelle, pour parler de règles avec divers invité·es d'horizons différents.

Une soirée d'inauguration le 27 mai au Café Mona au cœur de la cité Audacieuse avec une projection de 5 courts-métrages sur les règles accompagnée d'un débat avec 3 réalisatrices présentes.

Deux journées au Pavillon des Canaux ponctuées de tables rondes sur des thématiques comme : parler de règles avec ses enfants, histoire et règles, sexualité et règles, précarité menstruelle dans le monde... Avec des temps forts notamment avec la présence de l'humoriste Noémie de Latre pour un one-woman-show intimiste.

Le festival était un tout nouveau format qui nous a permis de toucher plus d'1 million de personnes digitalement grâce aux communautés des invité·es mobilisé·es et près de 3000 personnes en physique qui, soit se sont arrêtées à nos tables rondes, soit ont pu entendre parler de nous sur le lieu. Une véritable réussite !





PARTICIPATION À SOLIDAYS

Nous avons aussi pu participer au festival Solidays, qui a accueilli plus de 247 000 personnes sur son édition 2022. Cette présence était une première pour Règles Élémentaires et notre stand, très explicite, ainsi que notre emplacement stratégique en début de village solidaire nous a permis de toucher beaucoup de festivalier·es.

Nous avons pu déployer des activités qui leur ont permis de se questionner et sur l'éducation menstruelle, grâce à des boîtes à question, et sur la précarité menstruelle grâce à un quiz.



MISE À DISPOSITION DE CONTENUS

Pour aller plus loin et rendre l'éducation menstruelle accessible au plus grand nombre, nous avons également développé une nouvelle page sur notre site "nos outils". Nous le savons, il y a un véritable enjeu autour de la diffusion massive de savoirs vérifiés et d'informations précises sur les règles.

La première étape a été en 2022 de créer cette page qui permet à n'importe qui de télécharger des contenus variés, que ce soit pour en apprendre plus sur les règles ou pour diffuser autour de soi.

À long terme, nous avons pour projet la création d'une plateforme qui centralisera toutes les réponses à toutes les questions que l'on peut se poser sur les règles et qui ciblera les 8-14 ans, un public que nous avons identifié comme prioritaire. Rendez-vous en 2023 !



Sensibiliser en entreprise

2022 aura aussi été l'année qui marque pour nous le début de nos actions de sensibilisation au sein des entreprises.

On le sait, il y a à faire en termes de règles dans le milieu de l'entreprise. Aujourd'hui, environ 70% des personnes interrogées considèrent que les règles sont un sujet tabou en entreprise. Plus de la moitié des salariées ont des règles douloureuses, et plus d'un tiers déclare qu'elles ont un impact négatif sur leur travail.

Impossibilité économique de se procurer des protections périodiques, douleurs invalidantes, et persistance du tabou des règles sont autant de raisons qui empêchent de développer un écosystème de travail favorable à toutes les personnes qui ont leurs règles, et donc plus égalitaire.

Grâce à des formations adaptées, nous proposons aux entreprises de s'emparer de la question, d'être avant-gardistes sur le sujet pour créer les environnements de travail de demain.

Nous avons déjà pu intervenir auprès de Disneyland Paris ainsi que le groupe Publicis Conseil, et de nombreuses grandes et moyennes entreprises nous ont contactés pour l'année à venir.

À terme, nous espérons pouvoir développer un label "règles friendly", dont pourraient bénéficier les entreprises qui ont fait appel à nous !



Changer le monde !

Depuis 2015, notre mission est de permettre à toutes les personnes de vivre leurs règles dans de bonnes conditions et faire qu'avoir ses règles ne soit plus un frein dans leur quotidien.

Pour cela, nous avons débuté par la collecte de protections périodiques pour les redistribuer aux personnes qui en ont besoin. Mais il fallait aller plus loin et combattre le tabou, c'est pourquoi nous avons développé des actions concrètes de sensibilisation avec des interventions dans les écoles pour donner de l'information là où elle est encore absente et pourtant nécessaire. Petit à petit, nous avons fait entrer les règles dans le débat public, que ce soit à travers des mobilisations politiques, des événements, des grandes campagnes de sensibilisation... Bref, nous agissons concrètement pour #changerlesregles et le monde dans lequel nous vivons !



Avec un décret sur la transparence de la composition des protections

En France, environ 15 000 000 de personnes ont leurs règles et utilisent régulièrement des protections périodiques sans savoir ce qui se cache dedans. Vous aussi vous vous êtes déjà étonné de ne pas trouver la composition de ces produits alors que l'on étudie et décortique la composition sur les paquets de gâteaux ?

Le début du travail remonte à 2020, mais c'est en 2022 qu'il s'est concrétisé (et il le sera définitivement en 2023 !).

Avec le collectif Georgette Sand et la Fondation des Femmes, nous avons entrepris un travail conjoint sur la transparence des compositions des protections périodiques.

Grâce à notre persévérance, et après plusieurs échanges avec le cabinet du Ministère de la Santé puis la rencontre du Ministre de la Santé Olivier Véran en mars, notre proposition de décret a été reprise – en partie – et sera effective en 2023.

Oui, les règles changent, mais la route est encore longue. Nous célébrons cette première victoire qui représente une première avancée pour la santé des femmes et la considération des règles, mais nous restons plus que jamais concentrées sur l'avenir. Prochaine étape, on interdit les substances toxiques de la composition de ces protections ?



Avec une tribune “Sang Programme” pour engager les candidat·es à la présidentielles

2022 était une année électorale, nous ne pouvions pas passer à côté de cette occasion de faire entrer les règles dans le débat politique. À l’occasion du 8 mars 2022, journée internationale pour les droits des femmes, nous avons alors publié une tribune dans le journal Libération accompagnée d’une page web, sous la dénomination #SANGPROGRAMME, pour s’engager à nos côtés et soutenir nos propositions adressées aux candidat·es à l’élection présidentielle.

Notre constat : en 2022, en France, les règles et leurs conséquences sur la vie et la santé de millions de femmes restent impensées et un tabou collectif.

En 2022, en France, trop peu de candidat·es à l’élection présidentielle mentionnent explicitement les règles ou la santé menstruelle dans leurs programmes.

Or, pour changer les règles, on ne peut pas rester #SANGPROGRAMME
Pour agir concrètement, nous avons donc formulé 10 mesures à intégrer aux programmes des candidat·es. Nos propositions ont été soutenues par plus de 50 co-signataires influent·es d’horizons divers : *Judith Aquien, autrice féministe et cofondatrice du Parental Challenge, Fiona Schmidt, autrice et militante féministe, Camille Froidevaux-Metterie, philosophe, Albane Gaillot, députée de la 11^e circonscription du Val-de-Marne, Vanessa Benoit, directrice générale du Samusocial de Paris...*

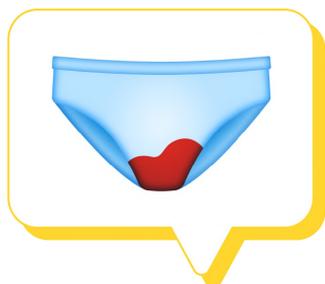


Avec un émoji qui représente vraiment les règles

L'opération qui aura sans doute marqué l'année côté communication pour nous est celle du lancement de notre pétition pour demander la création d'un émoji qui représente vraiment les règles, le #periodemoji.

Appuyé-es par l'agence de communication ".YZ" dans le cadre de notre accompagnement avec la France s'engage, la campagne a rencontré un réel succès médiatique et digital avec des dizaines d'articles presse et une large audience sur les réseaux sociaux.

L'idée avec cet émoji, c'était de sensibiliser autour de l'importance de la représentation. En partant du postulat, représenter c'est faire exister. Par exemple, on sait à quel point le liquide bleu dans les publicités pour protections périodiques a eu une influence négative, permettant de renforcer le tabou autour du sang menstruel.



Aujourd'hui, il existe certes la goutte de sang, officiellement l'émoji règles, mais lorsqu'on remonte à sa création, on se rend compte que ce n'était pas l'émoji qui avait recueilli les suffrages de public. En effet, en 2019, l'association Plan International UK avait demandé la création d'un émoji règles en proposant plusieurs symboles, dont une culotte tachée de sang qui avait recueilli le plus de votes. Mais à la surprise générale, c'est la goutte de sang qui a été retenue par le Consortium Unicode, instance américaine qui s'occupe d'ajouter des nouveaux émojis aux smartphones du monde entier. Trop choquant ? Le Consortium n'a pas répondu... Mais on ne peut pas se contenter d'une goutte de sang quand 1 fille sur 3 a déjà été discriminée à cause de ses règles, quand 2 millions de femmes en France n'ont pas de quoi s'acheter de protections, ou quand 20% des femmes souffrent de maladies liées aux règles. Les règles sont un enjeu d'égalité et réussir à obtenir un outil de plus pour en parler, ce serait un pas en avant vers la fin du tabou des règles.

La suite de l'histoire s'écrira en avril 2023, date à laquelle nous pourrons officiellement déposer notre dossier pour la création de notre émoji règles !

Ça aurait peut être été plus simple si Lucie avait pu utiliser un emoji 🍑 ?

REGLES ELEMENTAIRES

#periodemoji



TOP 5 des émojis inutiles

Franchement, qui les utilise à part... >

REGLES ELEMENTAIRES

#periodemoji

J'ai mes 🍑 .

C'est peut-être un détail pour vous, mais pour nous ça veut dire beaucoup.

REGLES ELEMENTAIRES

#periodemoji

J'ai mes 🍑 .

Pour que ça existe, il faut pouvoir le montrer.

Signez la pétition ✍️

REGLES ELEMENTAIRES

#periodemoji

Alex
Quoi de prévu ce soir ?

Lucie
Chill sur mon canap' 🍷🍷👍

Alex
Film d'honneur en perspective ... 🍑🍑🍑

Euh non...! ⬆️

REGLES ELEMENTAIRES

#periodemoji

Pourquoi représenter les règles avec un émoji c'est important ?



REGLES ELEMENTAIRES

#periodemoji

Avec des chiffres concrets pour justifier nos actions

Le 28 mai, journée internationale de l'hygiène menstruelle, nous avons publié, pour la seconde année consécutive, des chiffres sur les règles. On se rend compte à quel point les règles restent un tabou et un impensé quand on constate à quel point on manque cruellement de données, de chiffres, sur les règles. Une des missions de Règles Élémentaires est aussi de produire ces données pour se rendre compte de l'ampleur du phénomène.

En 2022, on a mis l'accent sur un sujet qui nous tient particulièrement à cœur : les règles chez les plus jeunes. Une des missions principales de l'association est la sensibilisation, et ce, dès le plus jeune âge. Pour justifier notre action, rien de tel que des chiffres percutants. Économique, physique, psychologique et symbolique : en 2022, le coût des règles demeure élevé pour les françaises, et de plus en plus de personnes pensent qu'il faut lutter contre le tabou des règles dès le plus jeune âge.



Près de 60% des personnes interrogées n'ont reçu aucun enseignement formel à propos des règles, et seulement un quart des jeunes qui sait qu'il y a des maladies liées aux règles, a appris à l'école, contre la moitié des jeunes, qui l'ont su grâce aux réseaux sociaux.

On a aussi appris que la volonté d'un enseignement menstruel formel est unanime : tout genre, tout âge, et tout milieu social confondu, près de 85% des français-es y sont favorables. Chiffre qui se précise lorsqu'on interroge la part la plus jeune de la population. À titre d'exemple, les 16-19 ans sont favorables à un enseignement menstruel à presque 100%.

Enfin, on a aussi pu constater l'urgence d'agir chez les plus jeunes :

→ **Près d'une jeune femme (de moins de 24 ans) sur deux a déjà manqué l'école à cause de ses règles**

→ **Un tiers des jeunes femmes (de moins de 24 ans) a déjà subi des moqueries ou discriminations liées aux règles**

En 2023, nous allons clairement mettre l'accent sur les jeunes, avec de nouveaux chiffres pour appuyer nos actions mais aussi avec de nouveaux outils pour permettre une diffusion toujours plus large de l'information menstruelle.



Une présence médiatique forte

Règles Élémentaires est bien identifiée par les médias comme l'association de référence qu'il faut interroger dès qu'un sujet sur les règles fait l'actualité, et nous nous en réjouissons. Au-delà, nous avons

réussi à créer, tout au long de l'année, des moments médiatiques forts pour faire parler de nos actions et susciter l'intérêt des médias.

Près de 155

retombées médias en 2022

Mars → 42 retombées presse

- Journée internationale pour les droits des femmes - publication de notre tribune sang programme
- Annonce du décret sur la transparence des protections périodiques

INFO FRANCE INTER - Pour mieux connaître la compositions des tampons, des serviettes hygiéniques ou encore des coupes menstruelles, un décret est en cours de préparation. Les marques seront obligées d'indiquer les produits utilisés pour leur fabrication.

"Les protections hygiéniques manquent de cadre. Elles sont moins réglementées qu'un sparadrap ou un rasoir jetable alors qu'elles sont utilisées de manière beaucoup plus intime." En une phrase, Maud Libération, la directrice de l'association Règles Élémentaires, résume la situation. Il est aujourd'hui impossible de connaître la composition exacte des tampons et serviettes périodiques. Ces produits sont pourtant utilisés par 35 millions de femmes chaque mois. C'est pourquoi le gouvernement prépare un décret obligeant les fabricants à plus de transparence, selon les informations de France Inter et de "Libération".

France Inter

Info Libe Protections périodiques: le gouvernement va enfin fixer des règles

Le ministre de la Santé annonce la publication prochaine d'un décret obligeant les fabricants à afficher clairement la composition des serviettes, tampons et autres coupes menstruelles. Pour autant, contrôles et sanctions ne seront pas renforcés, et les éventuels résidus de produits toxiques ne figureront pas sur les emballages.



Libération

SANTÉ & PSYCHO

#SANGPROGRAMME : et si les règles faisaient (enfin) partie du débat politique ?

Néon Magazine

Mai → 35 retombées presse

- Journée internationale de l'hygiène menstruelle
- Publication de notre baromètre
- Festival Sang Gêne

Journée internationale de l'hygiène menstruelle : Les règles "encore vues par plus de la moitié des Français comme un tabou", selon l'association "Règles élémentaires"

La directrice de cette association pionnière dans le menstruel estime que la douleur et le besoin d'être suffisamment pris en compte dans les milieux sco



France Info

«En zone rouge» : lorsque les collégiens parlent du tabou des règles

L'association Règles élémentaires, qui collecte des protections périodiques à destination des femmes dans le bassin et milite contre l'instabilité des menstruations, intervient régulièrement dans les établissements scolaires pour sensibiliser les plus jeunes. Reportage au collège Paul-Bourdier de Ganges-les-Corbières (Val-d'Oise).



À droite: un Café de femmes à Ganges (95). En haut à droite: le baromètre Règles élémentaires. À gauche: un panneau de sensibilisation pour les règles élémentaires.



Sang gêne

19h-22h (ven.), Chez Mona, 9, rue de Vaugirard, 69, chezmona.com. 11h-13h (sam.), 16h-21h (dim.), Pavillon des Canaux, 39, quai de Loire, 194, pavillondescanaux.com. Entrée libre sur inscription.

Enfin, les règles sortent de leur carcan, et l'association Règles élémentaires, à l'origine de ce festival, n'y est pas pour rien. En ouverture, des courts métrages sur le thème des menstruations seront projetés au café Chez Mona (sur rés., 9, rue de Vaugirard, 69). Les 28 et 29, cap sur le Pavillon des Canaux pour assister à des débats portant sur le tabou des règles (le 28, 11h), la précarité menstruelle (16h) et la ménopause (17h30). L'humoriste Noémie de Latte viendra clôturer la soirée (20h). Le 29, une conférence

Télérama

Le Parisien

Octobre & novembre → 45 retombées presse

- Campagne #PeriodEmoji



Cette association a lancé une pétition pour la création d'un emoji règles

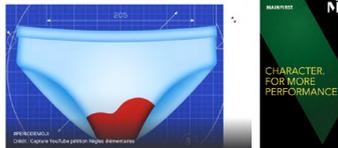
par Justine M. 13 octobre 2022 | 1 commentaire

Campagne 360, social media, vidéos virales... Découvrez The Pill, l'agence créative de Creapills qui accompagne les marques dans leur stratégie de communication & marketing.

Lors de la Journée internationale de la fille qui avait lieu le 11 l'association Règles élémentaires, qui lutte contre la précarité lancé une pétition pour la création d'un emoji représentant le

Précarité menstruelle : une pétition pour la création d'un emoji "sans tabou"

L'association Règles élémentaires, qui lutte contre la précarité menstruelle, va déposer une demande de nouvel emoji auprès d'Unicode. Celui-ci représente les menstruations "sans tabou" et de façon réaliste.



Creapills



Le 12/45 - M6

RTL

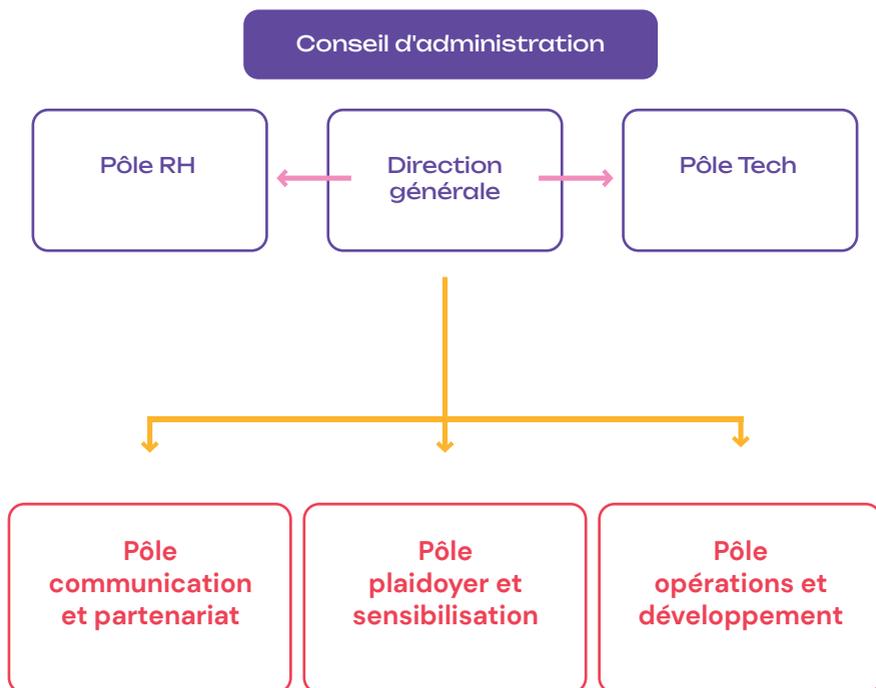
L'année 2022 vue de l'équipe



Le renforcement de l'équipe

2022 était une année humainement riche ! Nous avons eu la chance d'accueillir de nouvelles personnes dans nos rangs pour renforcer nos équipes et nos actions !

Le pôle sensibilisation s'est vu renforcé avec l'arrivée de deux nouvelles personnes : une chargée de sensibilisation auprès des jeunes, une chargée de lutte contre la précarité menstruelle auprès du public bénéficiaire. Grâce à ces profils, c'est plus de 2329 que nous avons pu sensibiliser par le biais du déploiement de nos ateliers.



Le premier séminaire !

Quel meilleur moyen pour réunir tout ce beau monde derrière Règles Élémentaires qu'un séminaire en bonne et due forme ? C'est chose faite !

On avait ainsi besoin de pouvoir se retrouver tous·tes ensemble le temps d'une journée pour aborder le futur de l'association sereinement. Parce que les réunions zoom c'est super mais se réunir autour d'une table pour discuter c'est autre chose !

Ce séminaire a permis de réunir équipe salariée, membres du Conseil d'Administration et bénévoles des antennes régionales. Un joyeux cocktail de personnes motivées et engagées pour agir et changer les règles.

Au cours de cette journée, des réflexions ont pu voir le jour, des discussions se sont créées, des liens se sont noués, et tout le monde est reparti boosté à fond, et motivé pour agir encore plus sur leurs territoires respectifs.

C'est incroyable de constater à quel point l'association grandit. Nous sommes fier·es du chemin parcouru et de voir autant de personnes à nos côtés. Il reste tant à faire, mais avec une équipe pareille, nous allons pouvoir soulever des montagnes !





Le renforcement du Conseil d'Administration

2022 marque aussi

le renforcement en compétences de notre Conseil d'Administration. L'équipe s'agrandit encore pour notre plus grand bonheur, et c'est Esther Vogel qui vient grossir les rangs de Règles Élémentaires en tant que Secrétaire Générale. Nous sommes ravies et fieres de pouvoir compter sur l'expertise et les compétences d'Esther pour accompagner nos équipes. Nous sommes définitivement entre de bonnes mains et laissez-nous vous dire pourquoi...

Esther est passionnée par la santé sexuelle, le corps et les règles. Elle a d'abord été avocate en droit de la santé pendant huit ans. Cela lui a permis de mener des actions de plaidoyer avec

la Fondation des femmes, comme par exemple le projet de décret en cours d'adoption sur la composition et la transparence des produits menstruels dont elle est à l'initiative.

Pour se consacrer complètement à la santé des femmes, elle a intégré l'école de maïeutique de Marseille pour devenir sage-femme. Elle anime régulièrement des ateliers sur le flux instinctif libre, fait partie du collectif Cœur de Cagoles qui agit à Marseille contre la précarité menstruelle et est bénévole au Planning Familial des Bouches-du-Rhône.

Quand on vous dit qu'on est entre de bonnes mains ! Merci à Esther pour son engagement à nos côtés, nous avons hâte de porter de nouveaux projets en 2023.



NADÈGE MOREAU

Présidente

Responsable communication chez Auditoria



ESTHER VOGEL

Secrétaire Générale

Ex avocate en droit de la santé, en formation de sage femme



DENIS NEVEUX

Trésorier

Associé retraité de KPMG



TARA HEUZÉ-SARMINI

Fondatrice & Administratrice

Cofondatrice & CEO de Commune



TESSA PETTAVINO

Administratrice

Conseil aux Dirigeants et Directrice de la Fondation Only Watch



ALEXANDRE BASDEREFF

Administrateur

Fondateur & Président du Directoire de Hopening Groupe



EMELINE FOSTER

Administratrice

Conseillère en stratégie pour projets associatifs



PAUL DUAN

Administrateur

Fondateur & Président de Bayes Impact

Nos soutiens



Financiers privés



Financiers publics



Partenaires communication



Partenaires opérationnels



Partenaires produits





REGLES ELEMENTAIRES

Première association de lutte
contre la précarité menstruelle
et le tabou des règles