

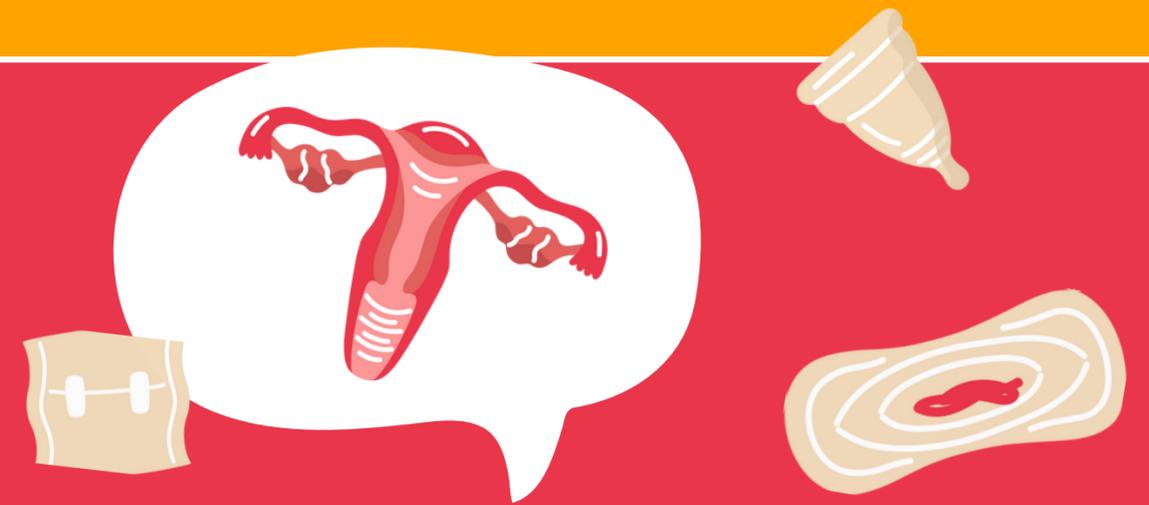
-----

# 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

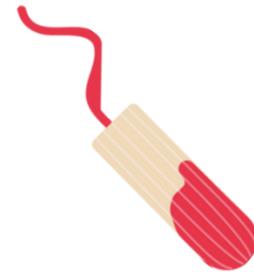


# LE DÉROULÉ DE L'ATELIER

Durée  
1h30

## FAISONS CONNAISSANCE

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

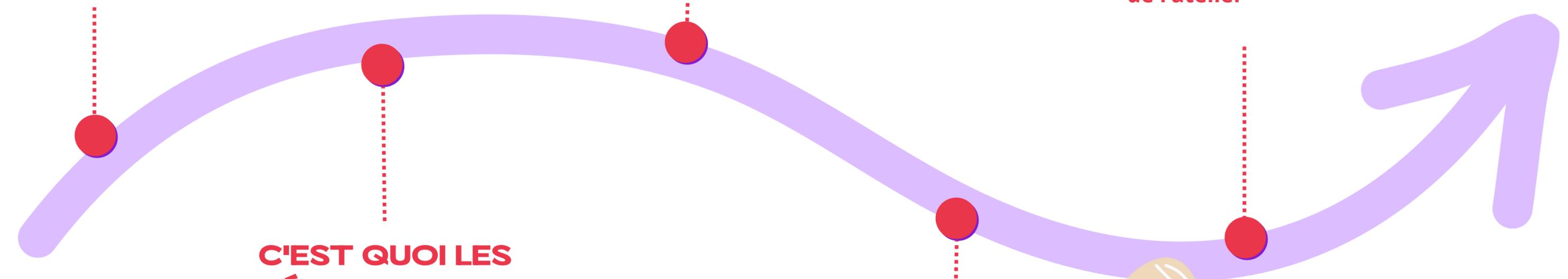


## INTRODUCTION AUX TABOUS DES RÉGLES

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

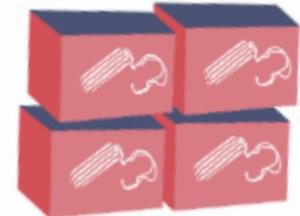
	SERVIETTE	TAMPON	SERVIETTE LAVABLE	CULOTTES DE RÈGLES	CUP
					
<b>+</b>	FACILE À UTILISER	PETIT ET DISCRET	MOINS D'ALLERGIES ET D'IRRITATIONS	ESTHÉTIQUE ET DISCRÈTE	INVISIBLE
<b>-</b>	RISQUE DE FUITE	RISQUE DE SÈCHERESSE VAGINALE	LAVAGE À LA MAIN OU EN MACHINE	LAVAGE À LA MAIN OU EN MACHINE	TEMPS D'ADAPTATION & BESOIN DE STÉRILISATION
<b>€</b>	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			

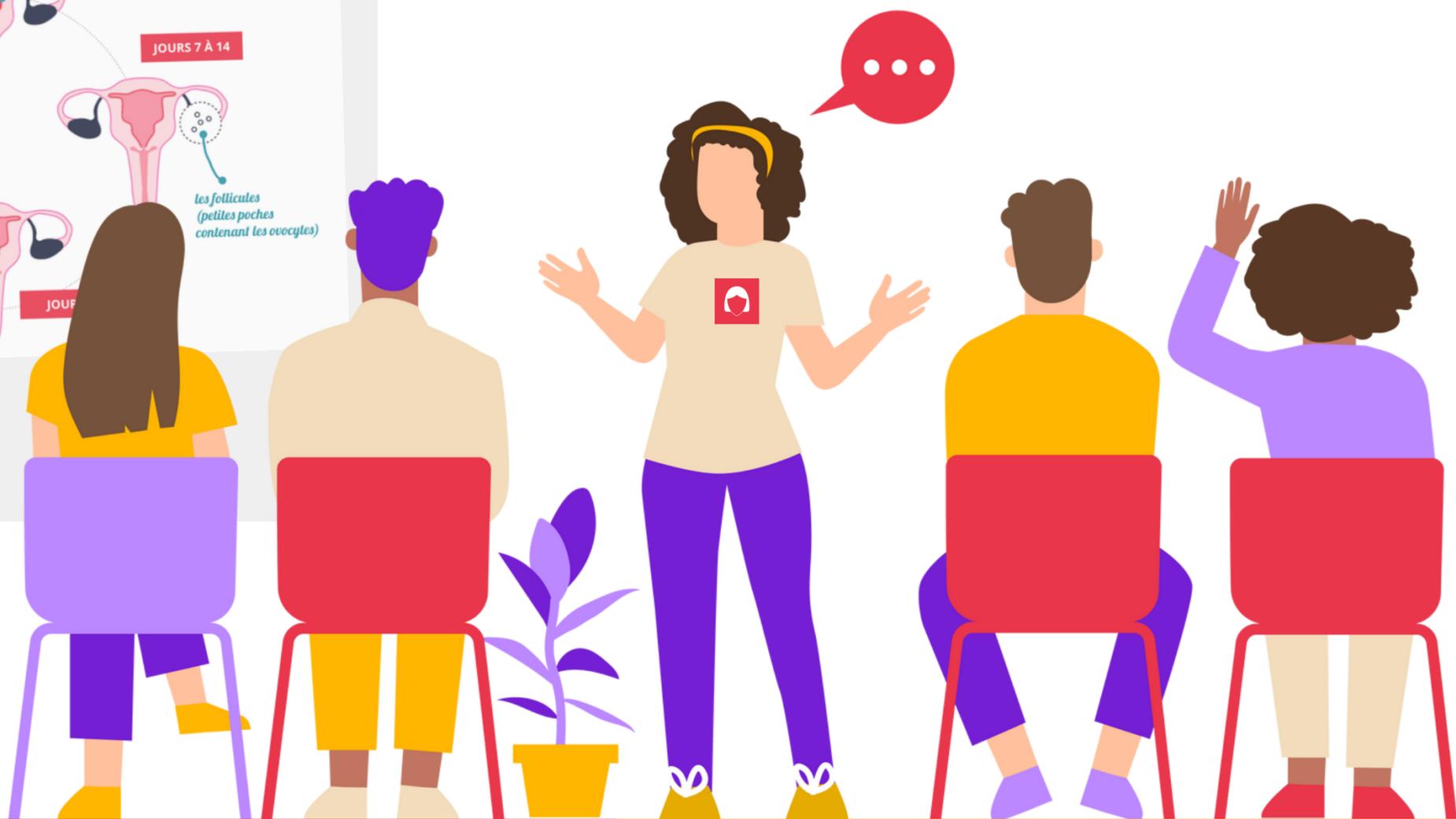
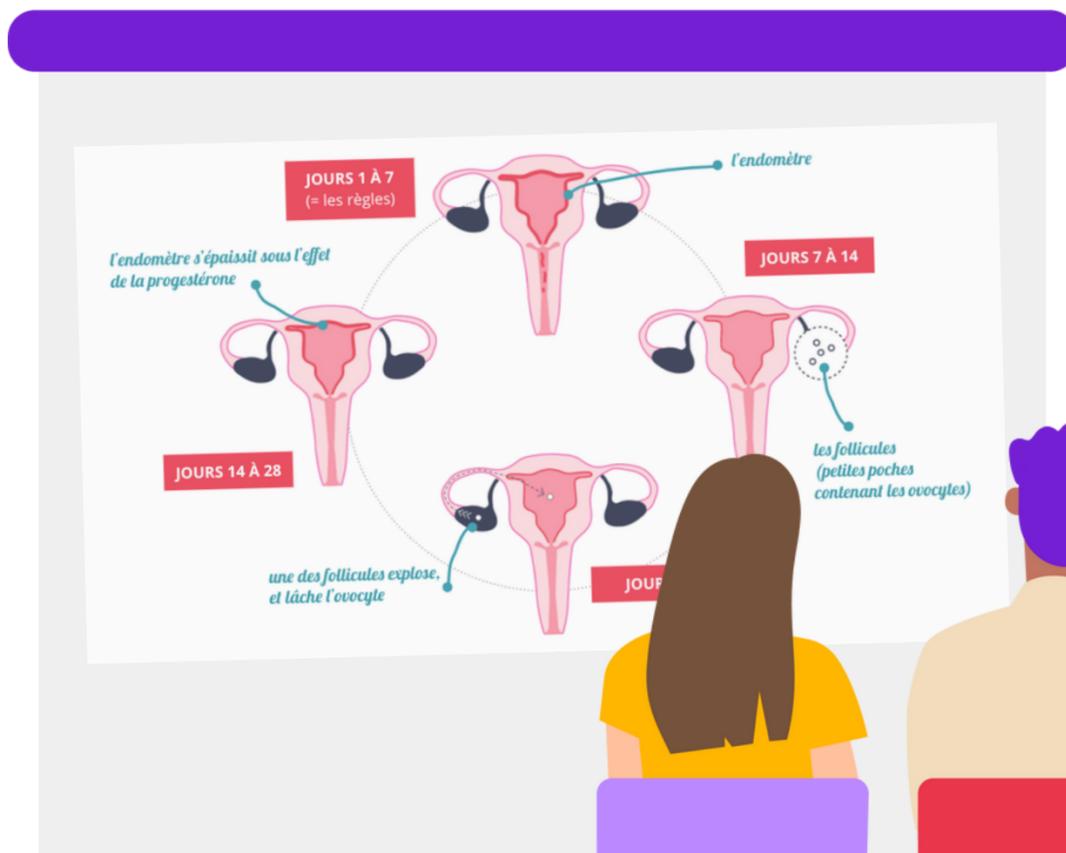
**⚠ Pendant le cycle des règles, certains cas nécessitent une attention particulière**

- ★ 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](mailto:contact@regleselementaires.com)  
[florence@regleselementaires.com](mailto:florence@regleselementaires.com)



[WWW.REGLESELEMENTAIRES.COM](http://WWW.REGLESELEMENTAIRES.COM)

Ensemble, on peut  
**#CHANGERLESRÈGLES**