

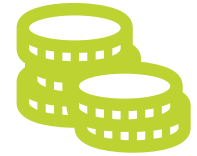
---

# **POLITIQUE DE LUTTE CONTRE LE TABOU DES RÈGLES ET LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE**

# Vous avez dit « précarité menstruelle » et « tabou des règles » ?

**Précarité menstruelle** : Ce sont les difficultés qu'ont de nombreuses personnes à se procurer des protections hygiéniques, notamment à cause de leurs faibles revenus. Elles sont près de 4 millions en France à être dans cette situation. La notion de « précarité menstruelle » comprend aussi le poids financier des antidouleurs, ou encore des sous-vêtements de rechange.

**Tabou des règles** : Pour un grand nombre de personnes, les règles sont un sujet tabou. Il existe une omerta autour de ce sujet. Pourtant, la moitié de l'humanité est concernée et les règles sont quelque chose de complètement naturel. Ne pas en parler (ou ne pas oser en parler) peut avoir des conséquences économiques, sur la santé, l'éducation... Ces conséquences peuvent alors prendre plusieurs formes : absentéisme, exclusion sociale, perte de confiance en soi, mise en danger du corps, santé fragilisée...



## Un coût tout au long de la vie

*Les règles ont un coût : entre **10 € et 15 € par mois et par personne** (achat de serviettes, tampons, anti-douleurs...), sur une période allant de 32 à 42 ans.*

*Au cours d'une vie, et selon les différentes études réalisées, cela représente **une dépense allant de 4 500 € à 23 000 €.***

---

# Le Département de Loire-Atlantique a 3 volets d'action



**Faciliter l'accès aux protections périodiques aux personnes en situation de précarité menstruelle**



**Éduquer et faciliter la vie au collège**



**Sensibiliser le grand public**

# Collectes de protections périodiques

Deux collectes précédemment organisées :

- 2021, 7 associations et 4 communes
- 2022, 10 associations et 78 communes

Les collectes mobilisent les différents sites du Département

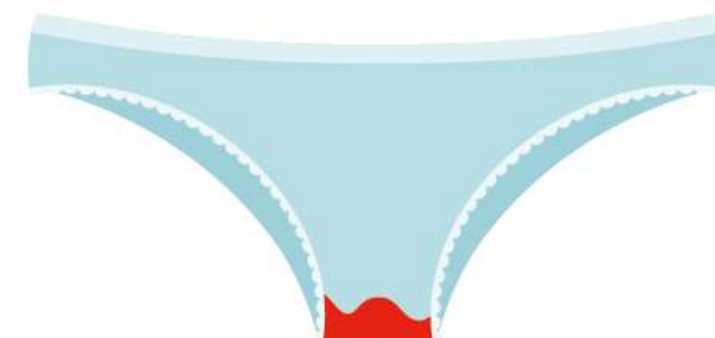
Au total, se sont près de **18 000 paquets** de protections périodiques qui ont été **récoltés**

**Pour 2024 :**

- Une nouvelle collecte au printemps
- Les préparatifs ont déjà commencé en interne

*Luttons*

contre la précarité menstruelle



---

# Le Département de Loire-Atlantique a 3 volets d'action



**Faciliter l'accès aux protections périodiques aux personnes en situation de précarité menstruelle**



**Éduquer et faciliter la vie au collège**



**Sensibiliser le grand public**

# Pourquoi un volet entièrement dédié aux collèves ?

C'est une **compétence du Département**.

Un **manque d'information** des élèves, avec des conséquences sanitaires, psychologiques et d'égalité entre filles et garçons

Des **conditions pratiques** pour avoir ses règles souvent inadaptées aux besoins : propreté / hygiène des sanitaires, respect de l'intimité, facilité d'accès à des protections périodiques de dépannage...



## Quelques chiffres clés

- *54 % des filles et 73 % des garçons considèrent les règles comme un sujet tabou*
- *85 % des filles préféreraient ne pas les avoir si elles avaient le choix*
- *68 % des filles interrogées se déclarent mal à l'aise à l'idée d'utiliser les sanitaires de leur école au moment de leurs règles*

# Quelles actions ont été mises en place ?

- Distribution d'un **livret « À la découverte des règles »** à l'ensemble des 6èmes (filles comme garçons)
- **Kits « premières règles »** distribué à toutes les collégiennes
- **Des temps de sensibilisation**, comme un Sioox (magazine réalisé par et pour des collégien·nes) spécial sur les règles (numéro d'avril 2021)
- Mise à disposition de **protections menstruelles en libre accès via 2 distributeurs par établissement** (sanitaires et vie scolaire ou infirmerie)



---

# Le Département de Loire-Atlantique a 3 volets d'action



**Faciliter l'accès aux protections périodiques aux personnes en situation de précarité menstruelle**



**Éduquer et faciliter la vie au collège**



**Sensibiliser le grand public**



# Village associatif

Organisé par Nantes Métropole à l'occasion de la **Journée de l'hygiène menstruelle** du 28 mai

Sur la Place Royale, le mercredi 24 mai

Objectif : sensibiliser sur le jeu et parler des règles en place publique

The poster features the title 'Les Règles sont dans la Place' in large, bold, red letters. The word 'Les' is in a smaller, cursive font above 'RÈGLES'. Below 'RÈGLES' is 'sont dans la' in a smaller, cursive font, and 'PLACE' is in large, bold, red letters. The background is white with faint, light blue line-art illustrations of various menstrual products like tampons, pads, and cups. In the top right corner, there is a blue logo for 'VILLE DE Nantes'. Below the title, a red banner contains the text 'Mercredi 24 mai'. Underneath, it says 'Place Royale de 12h à 19h' and 'Stands - Animations - Ateliers - Exposition'. At the bottom, there is a red circular logo with 'ZÉRO TABOÛ' and the text 'Objectif Nantes Zéro Sexisme' and 'Retrouvez le programme sur metropole.nantes.fr/zerotabou'. On the far right edge, there is a small vertical text: 'DC Informations Relations / Olympe - Ville de Nantes - 17 2021 04-1107 - 50294C'.



# Village associatif

## 12 stands

pour aborder les règles sous  
différents angles



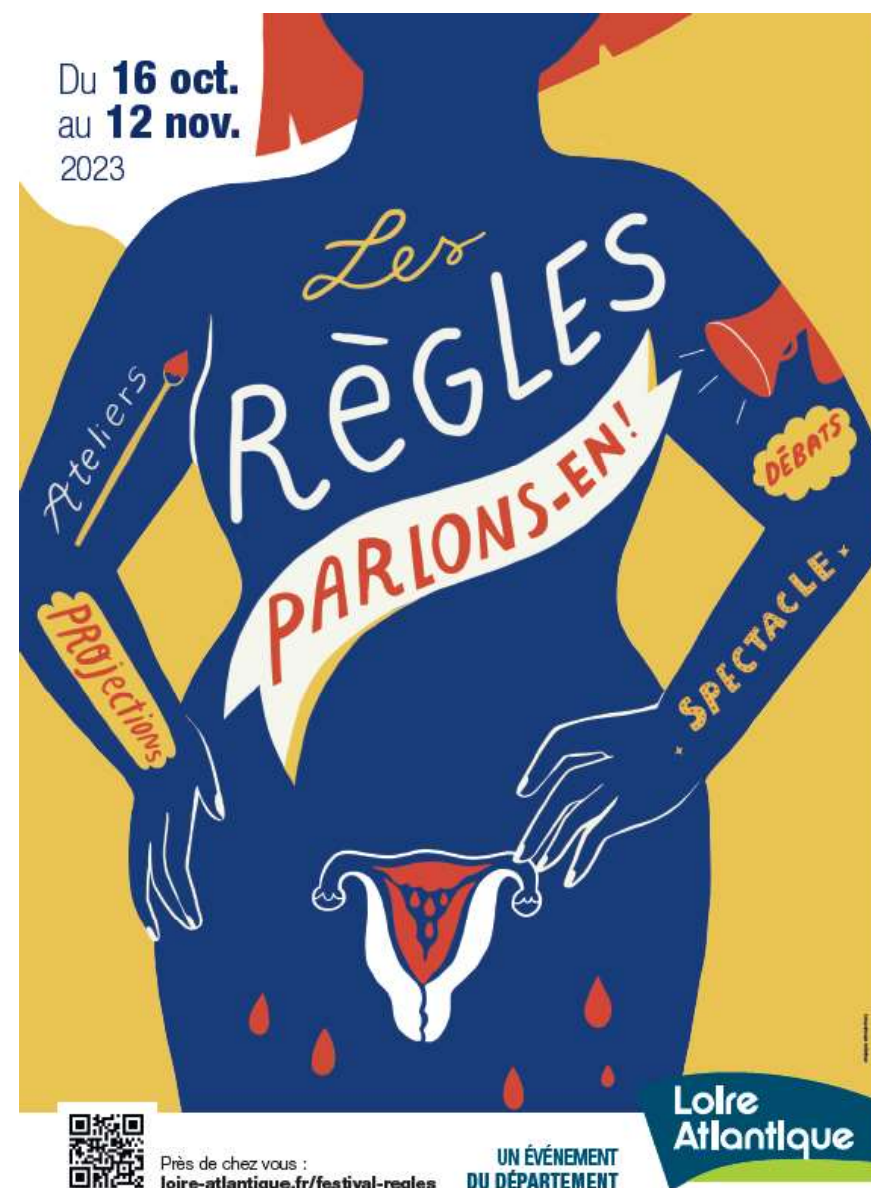
- Quelques partenaires :
- EndoFrance
  - Gynécologie Sans Frontières et école de sage-femmes
  - Règles élémentaires
  - Planning Familial
  - Infos Jeunes Pays de la Loire
  - Nantes Université
  - Coiffard

# Les règles parlons-en !

Une programmation du 22 octobre au 13 novembre.

Au programme : Ateliers, projections, débats, spectacle, jeux...

...Autant de façon d'aborder ce sujet et de favoriser la réflexion et les échanges.



**Du lundi 16 Octobre 2023  
au vendredi 10 Novembre 2023**

#### EXPOSITION

**Mercredi de 10h à 12h,  
Vendredi de 15h à 18h,  
Samedi de 10h à 12h  
et de 14h à 17h  
Gratuit, tout public**

**Maison Intercommunale  
Allée des jardins  
44670 Saint-Julien-de-Vouvantes**

**Mardi 17 Octobre 2023**

#### JEUX

**Public : de 16 à 30 ans  
Gratuit, sans inscription  
De 19h à 21h**

**Résidence Habitat Jeunes  
30 Rue de la Libération  
44110 Châteaubriant**

**Mercredi 25 Octobre 2023**

#### SPORT

**De 18h à 20h  
Public : à partir de 14 ans  
Gratuit, sans inscription  
Infos : page facebook d'ABLD  
07 88 47 67 98  
aeroboxeloisirsdetente  
@gmail.com**

**Salle de tennis de table  
Centre Bretagne  
Avenue de la Citoyenneté  
44110 Châteaubriant**

## « SANG POUR SANG RÈGLES »

Le Centre Hubertine Auclert a conçu cette exposition afin de lutter contre le tabou des règles, de parler santé et sexualité, et d'évoquer les informations importantes pour toutes et tous.

*Proposé par :  
Association Le Relais Accueil Proximité,  
Médiathèque intercommunale  
de Saint-Julien-de-Vouvantes*

## SOIRÉE POUR SEXPLORER

Espace d'échanges sur le sujet de la sexualité et des règles grâce au jeu « SEXPLORATION », jeu inclusif pour une éducation sexuelle informée, sans tabous, sans gêne, et sans clichés ! L'objectif est de permettre aux adolescent.es et jeunes adultes de découvrir la sexualité, la vraie et non celle des écrans.

*Proposé par : Résidence Habitat Jeunes*

## COURS D'AÉROBOXE DÉCOMPLEXÉ

Cours d'aérobic décomplexé autour des règles, suivi d'une discussion autour d'un verre. Venez avec des vêtements tâchés de rouge.

*Proposé par : ABLD Aéro Boxe Loisirs Détente*

**Lundi 30 Octobre 2023  
Jeudi 2 Novembre 2023  
Vendredi 3 Novembre**

#### ATELIERS

**De 10h à 12h  
Public : de 12 à 16 ans  
Gratuit, sans inscription  
Infos : Maud Soulard  
au 06 73 46 12 66**

**La casa des Ados  
Maison des associations  
2 rue Jacques Prévert  
44290 Guémené-Penfao**

**Du 7 au 10 Octobre 2023**

#### EXPOSITION

**Exposition visible aux horaires  
d'ouverture de la médiathèque  
Médiathèque Marcelle Maurette  
5 Rue Saint-Jean  
4429 Guémené-Penfao**

**Lundi 30 Octobre 2023**

#### ATELIER COUTURE

**De 14h à 16h  
Tout public  
Gratuit, sans inscription**

**Association Rencontres  
19 Rue Jacquard  
44110 Châteaubriant**

## LES RÈGLES DE FIL EN AIGUILLE

Un groupe d'adolescent-e-s est amené, via les arts plastiques, à magnifier un sujet sinon répulsif pour beaucoup, du moins peu évoqué par nombre d'entre nous. Il s'agira de créer une œuvre textile à la fois forte et délicate, déclinant le rouge sous toutes ces nuances et des techniques de couture variées. Une œuvre rassemblant les explorations de chacun.e en matière de tissage, broderie, couture et teinture. Des techniques longtemps genrées rassemblant ici filles et garçons.

*Proposé par : Association La Bande à tonton  
Accueil jeunes La Casa des Ados*

## PARLONS DES RÈGLES SANS TABOU

Venez découvrir l'œuvre collective textile réalisée lors des ateliers "Les règles de fil en aiguille."

## CONFECTION DE SERVIETTES HYGIÉNIQUES EN TISSU

Activité couture proposée aux personnes débutantes ou confirmées. Possibilité d'amener son matériel mais il n'est pas obligatoire de disposer d'une machine pour participer à l'animation.

*Proposé par : Association Rencontres*

**Jeudi 2 Novembre 2023**

#### CINÉ-DÉBAT

**De 19h30 à 21h30  
Public : à partir de 11 ans  
Gratuit, inscription par mail :  
accueil@csctempo.fr  
ou tél. 02 40 87 12 58**

**Centre Socioculturel Tempo  
7 Rue du 11 Novembre  
44130 Blain**

**Jeudi 2 Novembre 2023**

#### ATELIERS

**De 14h à 17h  
Public : femmes ado et adultes  
8 personnes maximum par atelier  
Gratuit, places limitées,  
inscription par mail :  
des-orientations@protonmail.com  
Infos : 07 85 03 37 53  
La Barakatous  
12 Rue de Redon  
44590 Derval**

**Vendredi 3 Novembre 2023**

**Gratuit, places limitées,  
inscription par mail :  
des-orientations@protonmail.com  
Infos : 07 85 03 37 53  
Espace Départemental  
des Solidarités  
110 Impasse des Terrasses  
de la Chesnaie  
44170 Nozay**

**Dimanche 12 Novembre 2023**

**Gratuit, places limitées, inscription  
par mail : des-orientations@  
protonmail.com  
Infos : 07 85 03 37 53  
Atelier Tourne la terre  
Le Bois Neveu  
44660 Rougé**

## BRISER LE TABOU DES RÈGLES

Les menstruations demeurent largement exclues de la sphère publique. A partir de la diffusion de plusieurs courts-métrages, libérons la parole afin de tordre le cou aux préjugés et à certaines inégalités.

*Proposé par : Centre socioculturel Tempo*

## CONNAISSANCE DE SON CORPS : ATELIER DE MODELAGE D'ARGILE

Sur les représentations de vulves : nommer et mieux connaître l'anatomie féminine grâce à Valérie Philippe ou Véronique Duclos, sage-femme. Modeler une vulve en argile selon son imagination, avec fantaisie ou réalisme guidé.e.s par Bérénice Pasquier, potière et céramiste. Échanger, libérer les mots dans un espace confidentiel dédié à l'échange.

*Proposé par :  
La Barakatous, la Protection Maternelle et Infantile,  
l'Espace Départemental des Solidarités de Nozay,  
l'atelier Tourne la terre,  
le collectif dès-orientations féministes*

**Jeudi 2 Novembre 2023**

**DÉBAT**

De 19h à 21h  
Public : de 16 à 30 ans  
Gratuit, sans inscription  
Résidence Habitat Jeunes  
30 Rue de la Libération  
44110 Châteaubriant

**Vendredi 3 Novembre 2023**

**RENCONTRE**

De 9h30 à 11h30  
Public : réservé aux femmes  
Gratuit, sans inscription  
Espace départemental  
des solidarités  
6 Place Saint-Nicolas  
44110 Châteaubriant

**Vendredi 3 Novembre 2023**

**ATELIER**

De 10h à 12h et de 14h à 16h  
Gratuit, sur inscription  
au 02 40 79 35 04  
Tout public  
La Mano  
12 Allée du Sophora  
44170 Nozay

## À VOS ARGUMENTS, PRÊTS, DÉBATEZ !

Atelier débat ludique pour échanger sur le sujet de la sexualité et des règles afin d'ouvrir le sens critique et mieux comprendre les idées des uns et des autres.

*Proposé par : Résidence Habitat Jeunes*

## PAROLES DE FEMMES

Dans cet espace de parole pour les femmes, l'idée est d'offrir un temps de pause, d'écoute et de paroles, d'échanges et de réflexion, de partage d'expériences autour de thématiques ordinaires et quotidiennes touchant la question de la féminité et la maternité, des sexualités et des parentalités. Échanges ouverts et anonymes autour notamment des règles et de l'endométriose.

*Proposé par : Espace départemental des Solidarités  
Châteaubriant, Centre de Santé Sexuelle & ABLD*

## ATELIER COUTURE

Confection de culottes et serviettes lavables. Cet atelier invite à la confection de culottes et serviettes lavables ; le but étant de répondre à un double objectif : le faire soi-même et la création de protections hygiéniques qui soient respectueuses de l'environnement. Prévoir une machine à coudre, du tissu coton et du tissu imperméable.

*Proposé par : Centre Socioculturel La Mano*

**Vendredi 3 Novembre 2023**

**CINÉ DÉBAT**

De 18h30 à 20h  
Gratuit, sans inscription  
Maison Intercommunale  
Allée des jardins  
44670 Saint-Julien-  
de-Vouvantes  
Mise en place d'un moyen  
de garde pour les enfants

**Du 6 au 10 Novembre 2023**

**ATELIER**

De 9h à 12h15 et de 14h à 17h  
Gratuit, sans inscription  
Espace Départemental  
des Solidarités  
3 bis Rue Charles de Gaulle  
44130 Blain

## PROJECTION DU COURT MÉTRAGE « 28 JOURS »

Projection en présence de la réalisatrice Angèle Marrey. *28 jours* est un documentaire visant à parler d'un sujet encore peu et mal abordé alors qu'il touche directement plus de la moitié de la population : les menstruations féminines !

À travers des portraits, des récits personnels mais également des dessins explicatifs, ce documentaire aura valeur d'outil pédagogique pour toutes les personnes ayant leurs règles mais aussi de support pour toutes les personnes qui ne les ont pas. Les sujets abordés seront tous en lien avec les règles. De la politique à la pression sociale, nous parlerons de sexe, de médecine, de religion, de publicité ou encore de notre rapport au sang.

*Proposé par :  
Association Le Relais Accueil Proximité  
et Médiathèque Intercommunale  
de Saint-Julien-de-Vouvantes*

## LES RÈGLES PARLONS-EN, EXPRIMONS-NOUS !

L'Espace Départemental des Solidarités vous propose un espace d'expression autour de la réalisation d'une fresque collective.

*Proposé par : Espace Départemental  
des Solidarités de Blain*

**Mardi 7 Novembre 2023**

**SPECTACLE**

20 h  
Public : à partir de 11 ans  
Gratuit, sur inscription :  
À Châteaubriant :  
<https://my.weezevent.com/spectacle-chattologie>  
Émeraude Cinéma  
21 Rue de la Vernisserie  
44110 Châteaubriant

**Mercredi 8 Novembre 2023**

Salle des fêtes, salle du Nord  
Place du Nord  
44290 Guémené-Penfao  
À Guémené-Penfao :  
<https://my.weezevent.com/spectacle-chattologie-1>

**Jeudi 9 Novembre 2023**

Espace Mil'lieu  
Rue de la Scierie  
44170 La Grignonnais  
À La Grignonnais :  
<https://my.weezevent.com/spectacle-chattologie-2>

## SPECTACLE CHATTOLOGIE

Conférence théâtralisée humoristique, *Chattologie* est un seule-en-scène d'utilité publique. Parce que les règles, c'est un sujet à la fois sérieux et drôle. *Chattologie* s'adresse à toutes et à tous : quadras empathiques, ados fébriles, mamies révoltées, couples, frangines, cousins, futures mères et futures pas-mères, voisines, boulangers : ce sujet vous concerne. Venez, ensemble on va mieux se connaître et poser une briquette vers un monde meilleur. P.S. : Ceci n'est pas un spectacle sur les chatons. Mais alors, pas du tout.

*Proposé par : Département de Loire-Atlantique*



**Mardi 7 Novembre 2023**

**ECHANGES**

De 20h à 22h  
Gratuit, sur Inscription :  
02 40 79 35 04  
accueil@csc-lamano.fr  
Public : adultes  
Local jeunes La Mano  
12 Allée du Sophora  
44170 Nozay

## « COMMENT PARLER DES RÈGLES À SES ENFANTS ? »

Dans le cadre d'une soirée de rencontre et d'échanges, les parents sont invités à débattre autour de la question suivante : « comment parler des règles à ses enfants ? ». L'occasion de libérer la parole sur le sujet, de partager ses craintes, questionnements mais également idées et astuces.

*Proposé par : Centre Socioculturel La Mano*

**Jeudi 9 Novembre 2023**

**LECTURE**

À 19 h  
Tout public  
Prix libre, sans inscription  
La Distri'  
8 Rue de de Malagué  
44630 Plessé

## LECTURES COLLECTIVES AUTOUR DES RÈGLES

Au travers de différents ouvrages (albums jeunesse, romans, essais, bandes dessinées...). L'idée est de s'interroger sur la place des règles dans notre société. La Distri' et ses libraires proposent une sélection de supports à découvrir ensemble afin de croiser les époques, les cultures, et les réflexions...

*Proposé par : La Distri'*

**Vendredi 10 Novembre 2023**

**JEU**

De 18h à 19h30  
A partir de 8 ans  
Gratuit, inscription  
au 02 28 01 20 54  
La Minothèque  
21 bis Rue Louis Guihot  
44130 Bouvron

## LES "RÈGLES DU JEU"

Temps de jeu proposé aux adolescents et aux adultes pour aborder de manière ludique et décomplexée la thématique des règles et du rapport au corps. Un échange avec une intervenante sage-femme ou puéricultrice suivra l'animation. Pour l'occasion, livres et bandes-dessinées seront disponibles à La Minothèque.

*Proposé par :  
La Minothèque & Mairie de Bouvron*

**Dimanche 12 Novembre 2023**

**ECHANGES**

De 16h30 à 18h30  
Gratuit, sans inscription  
Espace arc-en-ciel  
1 Rue de la Gare  
44660 Rougé

## ATELIER ET DISCUSSION AUTOUR DE LA MÉNOPAUSE

À partir d'extraits de livres, de podcasts et des informations médicales d'une sage-femme (présence de Véronique Duclos) nous vous proposons de dénouer la pelote de laine de la ménopause, de ses représentations aux réalités sociales et médicales, et donc politiques.

*Proposé par :  
Collectif dés-orientations féministes*

---

# Malle ressource sur le tabou des règles

## Constat :

- **Difficulté à se saisir du sujet**
- **Demande des collèges, services du Département et certains partenaires d'avoir des outils dédiés pour parler tabou des règles**

## Objectifs :

- **Sensibiliser au tabou des règles**
- **Fournir des outils clé en main aux services du Département et leurs partenaires afin de permettre des temps de sensibilisation autour de cette thématique.**
- **Ouvrir la possibilité à la création d'autres malles thématiques**

---

# Composition de la malle

Un peu moins de **70** références

Dont : des livres, des vidéos, des documentaires, des dossiers thématiques, des articles...





# Aperçu de la malle

- **Documentaire 28 Jours**

Par Angèle Marrey, Justine Courtot et Myriam Attia

- **Discussion en cours sur la création d'une exposition,**

Basée sur les ateliers de la programmation à Chateaubriant

- **Revaloriser des ressources du Département**

- **Des ressources pour tous les âges**

Le petit Illustré de l'intimité, par Mathilde Baudy et Tiphaine Dieumegard

