
REVUE DE PRESSE

REVUE DE PRESSE

TOP ARTICLES 2015-2020

SOMMAIRE

2015

- **« RÈGLES ÉLÉMENTAIRES » : UNE COLLECTE INÉDITE !,**
Grand Angle par Sandrine Oudin, France Inter, le 27/11/15, page
- **A 21 ANS, ELLE LANCE "RÈGLES ÉLÉMENTAIRES", COLLECTE DE PRODUITS INTIMES POUR LES FEMMES SANS-ABRI,**
par Sybille Laurent, LCI Santé, le 01/12/2015
- **RÈGLES ÉLÉMENTAIRES : UNE ÉTUDIANTE VEUT FOURNIR LES FEMMES SANS-ABRI EN TAMPONS ET SERVIETTES,**
par Faustine Kopiejwski, ChEEk Magazine, 12/12/15

2016

- **L'INVITÉE DES MATERNELLES,**
émission animée par Sidonie Bonnec, France 5, 09/02/16
- **"JE COLLECTE TAMPONS ET SERVIETTES POUR LES FEMMES SDF. JE VEUX BRISER LE TABOU DES RÈGLES",**
par Anaïs Chabalier, L'Obs, 08/03/16
- **JOURNAL DE 8H [à partir de 8'40"]**,
France Culture, 10/03/16
- **OFFREZ DES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES AUX SANS-ABRI GRÂCE À L'ACTION LUNEALE X RÈGLES ÉLÉMENTAIRES,**
par Esther, Mademoizelle.com, 25/11/16

2017

- **RENDRE LEUR DIGNITÉ AUX FEMMES SANS ABRI,**
par Marguerite Nebelsztein, La Vie, 01/03/17
- **LES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES,**
par Sandrine Oudin, France Inter – Emission Les Bonnes Ondes, 10/03/17
- **SANTÉ : QU'EN EST-IL DE LA SITUATION DES FEMMES SANS-ABRI ?,**
Blog du Réseau Entourage, 31/05/17
- **ROUGE COMME LES RÈGLES (3/4) QUAND LES RÈGLES NE FONT PLUS TÂCHE,**
par Perrine Kervran, France Culture – LSD, La série documentaire, 18/10/17

2018

- **COMMENT AIDER LES FEMMES SDF PENDANT LEURS RÈGLES ?**
par France TV Slash, le 02/05/2018
- **TAMPONS ET SERVIETTES « PRODUITS DE LUXE » : LE TABOU DE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE,**
par auteur·e inconnu·e, L'Indépendant, 05/05/18
- **OÙ SE LAVENT LES FEMMES SDF ? « PARFOIS J'UTILISE DES DOUCHES DE PLAGE »,**
par Louise Auvitu, L'Obs avec Rue89, 26/06/18
- **EN FRANCE, LA DIFFICILE RECONNAISSANCE DE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE,**
par Simon Auffret, Le Monde, 31/08/2018
- **AVEC SON ASSOCIATION RÈGLES ÉLÉMENTAIRE, TARA HEUZÉ VEUT LUTTER CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE,**
auteur·e inconnu·e, Brut - France Télévisions, le 10/09/2018
- **PRIORITÉ SANTÉ, LES RÈGLES,**
Podcast par Caroline Paré, RFI, le 14/12/2018

2019

- **SOYONS SOLIDAIRES AVEC L'ASSOCIATION RÈGLES ÉLÉMENTAIRES - LA QUOTIDIENNE,**
France TV, la quotidienne, le 16/01/2019
- **L'HYGIÈNE INTIME POUR TOUTES,**
par Marie François, , Avantages, 08/02/2018
- **À BORDEAUX, DES DONS POUR SOULAGER LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE,**
par Lisa Douard, Rue 89 bordeaux, le 12/02/2019
- **LES RÈGLES, C'EST PAS JUSTE DU SANG UNE FOIS PAR MOIS. C'EST UN TEL TABOU QUE LES FEMMES EN MEURENT,**
par auteur·e inconnu·e, Aj+ français, le 08/03/2019
- **“IL A FALLU QUE JE CHOISISSE : J'ACHÈTE DES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES OU JE MANGE ?”,**
par Dorothée Duchemin, Slate, le 25/03/2019
- **RAPHAELLE DUCHEMIN : LES INNOVATIONS POUR LES PROTECTIONS INTIMES,**
par Thomas Huriez, Europe 1, le 26/03/2019
- **BON SANG, LES RÈGLES ET LA RUE,**
par auteur·e inconnu·e, France·tv, le 11/04/2019

- **RÈGLES ÉLÉMENTAIRES : AGIR POUR LA DIGNITÉ DES FEMMES SANS DOMICILE,**
par auteur·e inconnu·e, Ministère de la cohésion des territoires et des relations avec les collectivités territoriales, **le 10/04/2019**
- **ENSEMBLE C'EST MIEUX, L'ÉMISSION SOLIDAIRE,**
présenté par Carinne Teyssandier, France 3 nouvelle aquitaine, **le 15/04/2019**
- **CHANGEONS LES RÈGLES,**
par Diara Ndiaye, RFI, **le 11/07/2019**
- **RÈGLES ÉLÉMENTAIRES CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE DANS LA RUE,**
par Cypriane El-Chami, Kaizen magazine, **le 23/07/2019**
- **LES 30 DE MOINS DE 30 ANS QUI VONT CHANGER LA FRANCE,**
par auteur·e inconnu·e, Vanity Fair, **21/08/2019**
- **LES CONFIDENCES DE TARA DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES,**
par auteur·e inconnu·e, Numéro Une, **04/09/2019**
- **LE GOUVERNEMENT SOUTIENT POUR LA PREMIÈRE FOIS UNE ASSOCIATION OEUVRANT CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE,**
par Ministère des solidarités et de la santé, **le 17/12/2019**

2020

- **TARA HEUZÉ, FONDATRICE DE "RÈGLES ÉLÉMENTAIRES" : "IL Y A UN VRAI PROBLÈME EN BAS DE CHEZ NOUS",**
par Aurélie Sogny, Marieclaire, **le 06/02/2020**
- **QUARANTE SEPT PROPOSITIONS POUR EN FINIR AVEC LE TABOU LIÉ AUX RÈGLES,**
par Mélanie Volland, LCP Assemblée Nationale, **le 11/02/2020**
- **DES PROTECTIONS PÉRIODIQUES GRATUITES POUR LES FEMMES PRÉCAIRES : LES ASSOCIATIONS "RAVIES",**
par Pauline Jacot, Europe 1, **le 13/02/2020**
- **"THE ENGLISH HAVE LANDED" : FRANCE FINALLY STARTS LIFTING MENSTRUAL TABOO,**
par Stéphanie Trouillard et Benjamin Dodman, France24, **14/02/2020**
- **LA FRANCE BOUGE : TARA HEUZÉ, PRÉSIDENTE ET FONDATRICE DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES, PREMIÈRE ASSOCIATION FRANÇAISE DE LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE,**
Europe 1, **17/02/2020**
- **LA LUTTE POUR LES DROITS DES FEMMES, C'EST TOUTE L'ANNÉE,**
Brut, **le 03/03/2020**

- **VIDEO. AVEC SON ASSOCIATION RÈGLES ÉLÉMENTAIRES, TARA, 26 ANS, LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE,**
par Charlotte Murat, 20 minutes, **le 04/03/2020**
- **ON A PARLÉ RÈGLES ÉLÉMENTAIRES ET PRÉCARITÉ MENSTRUELLE,**
par auteur·e inconnu·e, Gina, **le 10/03/2020**
- **SISTERULES FESTIVAL: 40 DJS FEMMES PRENNENT LES ONDES CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE,**
par auteur·e inconnu·e, ChEEk magazine, **le 15/04/2020**
- **JOURNÉE MONDIALE DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE : UNE VIDÉO DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES POUR BRISER LES TABOUS,**
par auteur·e inconnu·e, ChEEk Magazine, **le 28/05/2020**
- **"L'ACCÈS AUX PROTECTIONS HYGIÉNIQUES EST UN LUXE : EN FINIR AVEC LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE",**
par Louis-Valentin Lopez, France Inter, **le 28/05/2020**
- **ENSEMBLE, BRISONS LE TABOU DES RÈGLES !,**
par "femmes du gouvernement engagées", Huffington Post, **le 28/05/2020**
- **UNE PRÉSENTATRICE MÉTÉO ABSENTE À CAUSE DE SES RÈGLES : LA CAMPAGNE CHOC QUI ALERTE**
par Pauline Machado, Terrafemina, **le 09/06/2020**
- **NEWSLETTER - FANTAISIES FÉMINISTES**
par Chloé Thibaud, Les Glorieuses, **le 16/06/2020**
- **LOIRE-ATLANTIQUE. NOUVEAUTÉ : DES SERVIETTES HYGIÉNIQUES GRATUITES POUR LES LOCATAIRES PRÉCAIRES**
par Léa Gorius, OuestFrance, **le 23/06/2020**
- **ENQUÊTE. MENSTRUATIONS ET SPORT DE HAUT NIVEAU : UN TABOU À BRISER**
par Elodie Troadec, La Nouvelle République, **le 29/06/2020**
- **GRENOBLE : 110 000 PROTECTIONS PÉRIODIQUES DISTRIBUÉES POUR LES FEMMES PRÉCAIRES**
par auteur·e inconnu·e, France 3 Auvergne Rhône-Alpes, **le 02/07/2020**
- **CULOTTE MENSTRUELLE : LAISSE COULER TON SANG**
par Dorothée Duchemin, Slate.fr, **le 14/07/2020**
- **T.G.I.F. - "T.G.I.F. RÈGLES ÉLÉMENTAIRES"**
par Monneret, Podcast, **le 15/01/2020**
- **4 QUESTIONS POUR DEMAIN AVEC TARA HEUZÉ-SARMINI**
par auteur.e inconnu.e, Ground Control, **le 22/07/2020**

- **QUAND LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES SONT UN LUXE**
par Marika Julien, France5, **le 03/09/2020, page 172**
- **ÎLE-DE-FRANCE : DES DISTRIBUTEURS DE PROTECTIONS PÉRIODIQUES INSTALLÉS DANS LES LYCÉES DE LA RÉGION**
par Bradley Desouza et Hajera Mohammad, France Bleu Paris, **le 05/09/2020**
- **LE JOURNAL DE 7:30 DU WEEK-END**
par Laurence Thomas, France Inter, **le 06/09/2020,**
- **LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE TOUCHE PLUS D'UN MILLION DE FEMMES EN FRANCE**
BRUT France Télévision, **le 05/03/2020**
- **RÈGLES ÉLÉMENTAIRES SE PROFESSIONNALISE ET OUVRE SON CONSEIL D'ADMINISTRATION**
par Tara Heuzé-Sarmini, Carennews, **le 04/05/2020**
- **#GÉNÉRATIONDEMAIN : 24 ÉLUS ET ACTIVISTES DE MOINS DE 30 ANS DONT VOUS ENTENDREZ ENCORE PARLER DANS 10 ANS**
par la rédaction numérique de France Inter, France Inter, **le 14/10/2020**
- **RÈGLES : L'ÉCOSSE REND LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES GRATUITES, UNE GRANDE PREMIÈRE**
par Céline Peschard, Au Féminin, **25/11/2020**
- **HOW RÈGLES ÉLÉMENTAIRES IS SOLVING PERIOD POVERTY**
par Emily Hackeling, Front Page, **09/12/2020**
- **PRÉCARITÉ MENSTRUELLE : LE GOUVERNEMENT DÉBLOQUE 4 MILLIONS D'EUROS EN PLUS**
par Coline Daclin, RTL, **16/12/2020**
- **LES DÉPUTÉS ADOPTENT DÉFINITIVEMENT UN BUDGET 2021 RATTRAPÉ PAR LA CRISE**
par Isabelle Couet et Renaud Honoré, Les Échos, **17/12/2020**

« RÈGLES ÉLÉMENTAIRES » : UNE COLLECTE INÉDITE !, Grand Angle par Sandrine Oudin,
France Inter, 27/11/15

<http://www.franceinter.fr/emission-grand-angle-regles-elementaires-une-collecte-inedite>

The screenshot shows the France Inter website for the 'Grand Angle' program. At the top, it says 'l'émission du vendredi 27 novembre 2015'. Below the title 'Règles élémentaires' is a red button with '0 commentaire'. There are social media sharing icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, and Google+ on the left. A red button at the bottom left says '(ré)écouter cette émission' with the note 'disponible jusqu'au 22/08/2018 06h10'. Other buttons for 'Connexion', 'Tweeter', and '+1' are also visible.

C'est aujourd'hui que démarre la collecte nationale des banques alimentaires, jusqu'à demain et dans toute la France. Mais une collecte plus confidentielle a été lancée par Tara Heuzé, 21 ans, étudiante à Science-Po Paris, au profit du **Samu social**.

"**Règles élémentaires**" est une collecte qui consiste à récolter des produits d'hygiène intime pour les femmes SDF, malheureusement de plus en plus nombreuses. Elle a démarré hier à Sciences-Po Paris, un lieu inhabituel, sur fond d'affiches crues, noires et rouges, imaginées par l'étudiante pour interroger le plus grand monde.

C'est aujourd'hui que démarre la collecte nationale des banques alimentaires, jusqu'à demain et dans toute la France. Mais une collecte plus confidentielle a été lancée par Tara Heuzé Sarmini, 21 ans, étudiante à Sciences-Po Paris, au profit de Samu Social.

Règles Élémentaires est une collecte qui consiste à récolter des produits d'hygiène intime pour les femmes SDF, malheureusement de plus en plus nombreuses. Elle a démarré hier à Sciences-Po Paris, un lieu inhabituel, sur fond d'affiches crues, noires et rouges, imaginées par l'étudiante pour interroger le plus grand monde.

A 21 ANS, ELLE LANCE "RÈGLES ÉLÉMENTAIRES", COLLECTE DE PRODUITS INTIMES POUR LES FEMMES SANS-ABRI, par Sybille Laurent, LCI Santé, le 01/12/2015
<https://www.lci.fr/societe/a-21-ans-elle-lance-regles-elementaires-collecte-de-produits-intimes-pour-les-femmes-sans-abri-1534947.html>

A 21 ans, elle lance "Règles élémentaires", collecte de produits intimes pour les femmes sans-abri



RÈGLES ÉLÉMENTAI

avec Paris Solidaires & le Sam

ANS, SANS MAISON, SANS TAMPON DEPUIS

#Liberté #F

SOCIÉTÉ

SOLIDARITE - Une jeune étudiante de Sciences Po vient de lancer "Règles élémentaires", pour collecter des produits intimes pour les femmes sans-abri, qui en manquent cruellement.

SOLIDARITE - Une jeune étudiante de Sciences Po vient de lancer "Règles élémentaires", pour collecter des produits intimes pour les femmes sans-abri, qui en manquent cruellement.

Être à la rue, c'est dur. Et être une femme à la rue, c'est aussi devoir se coltiner, tous les mois, des règles. Et dans ces cas-là, se procurer des serviettes hygiéniques, des tampons, des produits

d'hygiène intime de base, c'est souvent impossible. Trop cher. Alors les femmes bricolent, comme elles peuvent.

"Pour les femmes à la rue, avoir ses règles c'est gore et trash", explique Tara Heuzé, jeune étudiante de Sciences Po Paris. "Elles utilisent du papier toilette, des bouts de tissus, ou rien du tout. Souvent, elles se cachent, anéanties, pendant ce qui est un quart de leur quotidien pendant des années." Cette réalité est trop souvent oubliée : la rue, ce n'est pas que dormir dehors et avoir faim. C'est aussi toutes les contraintes du corps.

Pour tenter d'y remédier, cette jeune étudiante de Sciences Po Paris, vient de lancer "Règles élémentaires", une collecte de produits hygiéniques pour les femmes sans-abri. "L'idée m'est venue l'an dernier, à Cambridge", explique Tara. "J'ai participé à l'initiative Essentials campaigns, qui a le même but. Ça m'a beaucoup interrogé : je ne m'étais jamais posée la question de savoir comment les femmes sans-abri faisaient lorsqu'elles avaient leurs règles." En rentrant en France, la jeune femme se renseigne, contacte les associations, le Samu Social, les centres d'accueil de jour ou foyer de nuit. Le constat est alarmant : "Tous m'ont fait la même réponse : il y a un cruel manque sur le terrain", raconte Tara. "C'est un besoin constamment renouvelé et qui n'est absolument pas pris en compte."

Le Samu social la soutient

S'il existe en effet déjà des collectes de produits non périssables pour la banque alimentaire, le sujet des tampons ou serviettes hygiéniques est peu ou pas évoqué. Pas très "sexy" sans doute. Et donc difficile à "vendre" auprès du grand public du point de vue des associations. "C'est fou", réagit Tara. "Ça existe déjà en Angleterre, au Brésil, aux Philippines... En France, on est sans doute encore trop conservateur sur ce genre de sujet."

La jeune fille s'est donc rapprochée du Samu social, qui a accueilli 30.000 sans abri dans ses structures en 2014. Dont la moitié de femmes avec enfants. Le Samu social la soutient. Tara lance son projet, avec l'association de son école Paris solidaires, qui apporte sa logistique. Mercredi et jeudi dernier, une première collecte a été lancée dans les locaux de la rue Saint-Guillaume. Une autre aura lieu mercredi 2 décembre. Les colis peuvent être envoyés directement au Samu social (à l'attention de Lolita Dias, 59, rue Ledru-Rollin 94 200 Ivry-sur-Seine). Chacun est invité à venir apporter sa contribution.

Et déjà, le succès est inespéré. "En 24 heures, on a collecté environ 300 paquets, reçu plusieurs dizaines de milliers de protections hygiéniques", se félicite Tara. "Les gens ont même commencé à adresser des colis directement au Samu social, des amis d'amis se lancent dans des achats groupés. On a même des dons des Antilles et de Singapour."

Travail d'éducation

Alors d'accord, le sujet ne met pas encore tout le monde très à l'aise : "C'est rigolo : même si les gens participent beaucoup, ça se fait en toute discréction : on voit des élèves venir déposer des colis, et repartir presque en courant." Il n'empêche, la prise de conscience est là : "Au début, les garçons disaient : 'Ah, c'est dégueu, on ne veut pas entendre parler de ça'", note Tara. "Mais ils sont venus aider à la collecte, et beaucoup sont venus déposer des choses, souvent accompagnés de leur copine ! D'autres posent des questions, demandent ce qu'il faut acheter, combien, comment ça marche. Il y a un vrai travail d'éducation et de sensibilisation."

Et pour l'avenir, Tara fourmille de pistes afin de pérenniser cette quête. "On voudrait profiter de l'effet d'aubaine, du fait que le sujet intéresse les gens", indique-t-elle. Elle est ainsi en contact avec un fabricant de coupes menstruelles, qui propose des dons. "Cela pourrait convenir à des femmes mal logées, qui ont un accès à un point d'eau pour pouvoir stériliser leur coupe." Tara planche aussi sur l'installation de "boîtes à dons", à installer dans d'autres universités, ou entreprises. Ou encore de contacter les fabricants de tampons ou les supermarchés pour donner leurs invendus ou leurs produits abîmés. Bref, Tara est lancée, ça ne va pas être facile de l'arrêter.

RÈGLES ÉLÉMENTAIRES : UNE ÉTUDIANTE VEUT FOURNIR LES FEMMES SANS-ABRI EN TAMPONS ET SERVIETTES, par Faustine Kopiejwski, ChEEk Magazine, 12/12/15
<http://cheekmagazine.fr/societe/regles-elementaires-tara-heuze-femmes-sans-abri-tampons-serviettes/>

ChEEk

MAGAZINE

● SOCIÉTÉ

RÈGLES ÉLÉMENTAIRES: UNE ÉTUDIANTE VEUT FOURNIR LES FEMMES SANS-ABRI EN TAMPONS ET SERVIETTES

Publié le 12 décembre 2015 à 12:08

En lançant Règles élémentaires, Tara Heuzé, jeune étudiante à Sciences Po Paris, a décidé d'agir pour que les femmes SDF puissent accéder gratuitement aux protections périodiques.

Recommander Partager 229

Tweeter



Comment les femmes gèrent-elles leurs règles quand elles vivent dans la rue ? C'est lorsqu'elle étudiait à Cambridge - où une initiative pour aider les femmes SDF à se fournir en protections périodiques avait eu lieu - que Tara Heuzé s'est intéressée à cette question. « *Outre-Manche et ailleurs dans le monde, la démarche est courante et le problème reconnu* », explique la jeune étudiante de SciencesPo Paris à l'origine de la collecte Règles Élémentaires, organisée pour la première fois en France fin novembre et début décembre, dans les locaux de son école. Au

lendemain de cette opération inaugurale, on a débriefé avec la jeune femme et cherché à en savoir plus sur son engagement.

Quand as-tu décidé de passer à l'action ?

Quand je suis rentrée à Paris après mes études à Cambridge, je me suis rendue compte qu'aucune collecte de ce genre n'avait eu lieu, hors du cadre des banques alimentaires ou vestimentaires, où les gens peuvent aussi donner des denrées « non-périssables » - un terme très pudique pour qualifier une catégorie fourre-tout qui va des boîtes de conserve au matériel pour bébé, en passant par le café et les produits hygiéniques.

« Les femmes sans-abri sont de plus en plus nombreuses. »

Concrètement, comment as-tu fait ?

J'ai pris contact avec des refuges, des centres d'accueil de jour et le Samusocial de Paris. Leur réponse a été unanime et alarmante : tous ont affirmé manquer de produits d'hygiène intime et être incapables de faire face à une demande croissante, les femmes sans-abri étant de plus en plus nombreuses. J'ai donc décidé de lancer une première collecte pilote à SciencesPo Paris. J'ai demandé le soutien de Paris Solidaires, l'association maison créée en 2012 qui permet aux étudiants de s'engager dans des actions solidaires et bénévoles. Ils ont accueilli le projet avec enthousiasme et ont permis d'assurer le bon déroulement de la collecte.

Lors de cette collecte, qu'avez-vous récolté ?

387 paquets collectés, des centaines de dons en vrac, plus de 8500 protections périodiques individuelles, et à peu près autant de dons en ligne prévus. Soit 18 à 20 000 produits récoltés en seulement 3 jours ! C'est une goutte d'eau dans l'océan face aux besoins récurrents des femmes à la rue, mais un grand coup de pouce pour le Samusocial de Paris, dont les stocks de produits hygiéniques sont inexistants. Serviettes et tampons sont des « *denrées rares et chères* », inaccessibles au vu du budget sous tension du Samusocial de Paris, comme nous l'a expliqué Aline Delettrez, la directrice du développement des ressources et partenariats.

« Il était intéressant de voir que les garçons qui ont contribué étaient très généreux, et se faisaient parfois accompagner de leurs petites amies pour faire leurs dons. »

C'est donc le Samusocial qui redistribue les dons ?

Oui. L'organisme suit près de 12 000 femmes: des mères seules - environ 7500 en 2014 -, des personnes isolées - environ 2100 au 31 octobre - et des femmes très fortement désocialisées rencontrées lors des maraudes de nuits - environ 1600 au 31 octobre. Les produits seront distribués à travers leurs différentes structures: maraudes, bus sanitaire, centre d'hébergement d'urgence pour femmes, hôtels...

En 2015, le tabou autour des règles te paraît-il persistant ?

Oui, pour deux raisons: d'abord, tout simplement parce que le sang dégoûte. Mais également car les gens ne veulent pas s'imaginer ni accepter qu'en 2015, en France, patrie du féminisme qui se targue d'un gouvernement paritaire, des milliers de femmes soient dans l'incapacité de gérer un besoin primaire et tout à fait naturel. Cette première campagne a permis une réelle prise de conscience et un vrai travail d'éducation auprès des étudiants de SciencesPo.

Chez les garçons comme chez les filles ?

Certains garçons ont fait pour la première fois de leur vie un achat que les femmes font tous les mois pendant plusieurs dizaines d'années, et ont entaperçu ce qu'avoir ses règles voulait dire. Il était intéressant de voir que les garçons qui ont contribué étaient très gênés, et se faisaient parfois accompagner de leurs petites amies pour faire leurs dons. D'ailleurs, les filles non plus n'étaient pas forcément très à l'aise de donner des tampons et des serviettes au vu et au su de tous.

« Ces femmes se battent pour subsister, il faut se battre pour leur dignité ! »

L'Assemblée nationale vient de voter la baisse de la taxe tampons, cela change-t-il vraiment quelque chose pour les plus démunies ?

La baisse de la TVA sur les produits d'hygiène devrait se répercuter automatiquement sur les prix, ce qui est encourageant. Néanmoins, cela ne suffira pas à régler le problème de l'accès aux produits d'hygiène pour les personnes sans-abri et particulièrement les femmes. Ces femmes se battent pour subsister, il faut se battre pour leur dignité !

Sur le long terme, que faudrait-il faire pour solutionner le problème ?

Dans l'idéal, il faudrait subventionner, voire rembourser ces produits au même titre que certains médicaments ou les pilules contraceptives. Concrètement, un moyen d'agir serait de rendre les produits hygiéniques au moins aussi accessibles que les préservatifs, déjà disponibles gratuitement dans la plupart des foyers et centres d'accueil par exemple, contrairement aux tampons et aux serviettes. À plus long terme, il faudrait un réel travail d'éducation et d'adoption des coupes menstruelles ou autres protections durables qui permettraient à ces femmes dans la précarité de ne plus dépendre en permanence de dons jetables - tout en étant plus écologiques !

En attendant, comment peut-on vous aider concrètement ?

En faisant un don au Samusocial. Mais, plus largement, vous pouvez nous aider de mille et une façons ! En parlant de Règles Élémentaires autour de vous, en installant une boîte à dons dans votre entreprise, en lançant une initiative similaire dans votre région. Ou en nous aidant à attirer l'attention des fabricants : si quelqu'un parmi vous travaille chez Procter & Gamble, Johnson & Johnson, SCA, etc., on est preneur ! On prend aussi si vous êtes graphiste, designer, community manager ou débordant d'humour, de bonne humeur et de bonnes idées.

N'hésitez pas à nous écrire via notre page Facebook ou par email :
regleselementaires@gmail.com.

L'INVITÉE DES MATERNELLES, émission animée par Sidonie Bonnec, France 5, 09/02/16
<https://www.youtube.com/watch?v=xNjKbJ0bcrl>

IL NE S'ARRÊTE JAMAIS !

ÉMISSION DU 09/02/2016



[INVITE] Tara Heuzé (09/02/16) - #LesMaternelles

Les maternelles Venez échanger et donner votre avis sur notre forum
http://forums.france5.fr/lesmaternelles/liste_catégorie.htm et avec le #lesmaternelles
Tous les matins à 8h55 sur France5, Sidonie Bonnec et l'équipe des Maternelles invitent témoins et experts à échanger et partager leurs expériences autour (...)

Extrait
Diffusion : 09/02 à 09h00

"JE COLLECTE TAMPONS ET SERVIETTES POUR LES FEMMES SDF. JE VEUX BRISER LE TABOU DES RÈGLES", par Anaïs Chabalier, L'Obs, 08/03/16

<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1492622-je-collecte-tampons-et-serviettes-pour-les-femmes-sdf-je-veux-briser-le-tabou-des-regles.html>



Par Tara Heuzé
Étudiante



LE PLUS. À 22 ans, Tara Heuzé, étudiante à Sciences Po a lancé une initiative inédite en France : une collecte de protections périodiques, à destination des femmes sans-abri. Cette initiative baptisée "Règles élémentaires", dont la première édition a eu lieu en novembre, est relancée en cette journée internationale des droits des femmes. L'occasion pour celle qui en a eu l'idée de revenir sur son projet.

Édité et parrainé par Anaïs Chabalier

PARTAGER



RÉAGIR



RECEVOIR LES ALERTES

Votre adresse e-mail

OK



Un visuel de la campagne "Règles élémentaires" (Crédit : Règles élémentaires).

Étudiante à SciencesPo, j'ai lancé l'initiative « Règles Élémentaires », afin de collecter des produits hygiéniques pour les femmes sans-abri. À travers cette démarche, je veux permettre à celles qui n'ont pas les moyens d'acheter des tampons et des serviettes de retrouver leur dignité, mais aussi briser le tabou des règles, qui est encore très présent en France.

Un manque de considération

J'ai eu cette idée l'année dernière, alors que je faisais mes études à l'Université de Cambridge, au Royaume-Uni. À ce moment-là, l'association Cambridge Hub lançait « The Essentials Campaign », en partenariat avec un foyer de personnes sans-abri local, dont l'objectif était de collecter des

produits d'hygiène intime pour les femmes SDF. C'est alors que j'ai réalisé que je ne m'étais jamais posé la question de comment ces femmes géraient leurs règles, alors que c'est pourtant une problématique évidente, qui aggrave la désocialisation des femmes en situation de grande précarité. Comment retrouver un travail et un logement, lorsque l'on ne peut pas se protéger correctement ?

Choquée par le manque de considération et de solutions face à cette inégalité biologique, j'ai apporté ma modeste contribution à « The Essentials Campaign ».

Des conséquences sanitaires

Interpellée par cette cause de manière plus générale, j'ai cherché si de telles initiatives avaient déjà été lancées en France. J'ai contacté des centres d'accueil, des foyers d'hébergement, ainsi que le Samusocial de Paris. Le résultat était sans appel : les produits intimes manquaient cruellement. Tous les travailleurs sociaux m'ont dit qu'ils n'avaient pas de stock et certaines assistantes sociales m'ont même confié qu'il leur arrivait de dépanner des femmes sans-abri en leur donnant les protections périodiques qui traînaient au fond de leur sac. Sans accès à ces produits de première nécessité, les femmes SDF se protègent comme elles le peuvent, en utilisant du papier toilette ou du papier journal. Au-delà de l'inconfort, cela peut avoir des conséquences sanitaires, sociales et psychologiques très graves. Face à cette réalité totalement absurde, j'ai décidé d'agir.

J'ai donc organisé une première collecte de tampons et de serviettes hygiéniques à SciencesPo, en novembre dernier. Au début, les étudiants étaient un peu surpris par cette initiative peu banale. Il y avait aussi de la gêne : les donateurs déposaient des protections périodiques sur notre stand et partaient presque en courant. Les garçons, quant à eux, nous évitaient soigneusement. Puis, une fois leur curiosité piquée et face à l'engouement autour du projet, plusieurs se sont intéressés à notre cause. Cela nous a prouvé à quel point le sujet des règles était encore tabou, car nombreux sont ceux qui nous ont demandé : « De quoi avez-vous besoin ? Où est-ce que se trouvent les tampons et les serviettes dans un supermarché ? » Parmi eux, beaucoup se sont avérés de futurs contributeurs !

Ainsi, malgré les réticences certaines et le manque d'information sur le sujet, la collecte a finalement été un succès : en moins de trois jours, nous avons récolté plus 380 paquets de produits hygiéniques.

25 000 produits intimes collectés

Nous avons ensuite transmis ces dons au Samusocial de Paris, chargé de les redistribuer aux femmes sans-abri. Ne pas aller nous-mêmes sur le terrain était un choix : parler d'hygiène intime avec ces femmes requiert une expertise sociale, du professionnalisme, une connaissance du monde de la rue que nous n'avions pas, nous avons donc préféré laisser cette mission délicate à des professionnels. Après notre collecte, les dons ont continué d'affluer. À notre grande surprise, le Samusocial de Paris a reçu des colis venant du monde entier par voie postale. Quant à moi, j'ai reçu de nombreux mails d'encouragement et de soutien, dont un qui m'a particulièrement marquée. Une petite fille de 11 ans m'a écrit pour me dire qu'elle avait croisé une femme sans-abri et qu'elle avait demandé à sa mère comment elle faisait lorsqu'elle avait ses règles. Celle-ci lui a répondu que c'était difficile, car les produits intimes coûtent cher, mais qu'il était possible de faire des dons à « Règles Élémentaires » pour les aider. La petite fille m'a alors demandé comment faire pour soutenir notre initiative.

Grâce à cette générosité, nous avons récolté plus de 25 000 produits intimes.

Un combat qui commence dans la rue.

Face à ce succès, j'ai décidé de réitérer l'expérience : une nouvelle collecte à plus grande échelle aura lieu à partir du 8 mars. Cette fois-ci, les points de collecte recevront les dons sur des périodes s'étalant jusqu'à un mois. Entre-temps, de nombreux bénévoles m'ont rejointe dans cette aventure. Nous avons ainsi créé une association et mis en place des partenariats avec d'autres écoles et d'autres organisations.

Grâce à cette nouvelle collecte, nous espérons gagner en visibilité, afin de sensibiliser le plus grand nombre à cette problématique. À terme, nous voudrions lancer des affiches et des campagnes drôles et provocantes, afin de changer les règles et d'impliquer davantage les hommes dans ce combat pour l'égalité, qui commence dans la rue.

JOURNAL DE 8H [à partir de 8'40''], France Culture, 10/03/16

<http://www.franceculture.fr/emissions/journal-de-8h/des-pistes-pour-modifier-la-loi-travail>



Journal de 8h

Une initiative pour les femmes sans domicile fixe : "**Règles élémentaires**" est une collecte de produits d'hygiène intime pour les femmes les plus démunies. Précisions de **Louis-Valentin Lopez**.

OFFREZ DES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES AUX SANS-ABRI GRÂCE À L'ACTION LUNEALE X RÈGLES ÉLÉMENTAIRES, par Esther, Mademoizelle.com, 25/11/16
<http://www.madmoizelle.com/donner-protections-hygiéniques-sdf-673343>

Offrez des protections hygiéniques aux sans-abri grâce à l'action Luneale x Règles élémentaires

Par Esther | 25 novembre 2016 | 2 Commentaires
Mis à jour le 25 novembre 2016

Tu es passée à la cup et tu as des paquets de tampons et serviettes hygiéniques sur les bras ? C'est l'occasion de faire une bonne action en les donnant à des personnes qui en ont besoin !



On est de plus en plus nombreuses à adopter la cup, ou coupe menstruelle, en tant que protection hygiénique. C'est notamment grâce à ses avantages écologiques, économiques et par rapport à la santé. Mais qu'est-ce qu'on fait de nos stocks de protections hygiéniques jetables lorsqu'on les abandonne pour la cup ? C'est la question à laquelle la marque de cup Luneale a tenté de répondre, en partenariat avec l'association Règles élémentaires. Alors, pas tellement enthousiasmée à l'idée de porter tes tampons en guise de boucles d'oreilles ? Je comprends. D'autant plus qu'il y a tellement mieux à faire !

Donner des protections hygiéniques, la bonne action à laquelle on pense trop peu

Léocadie, cofondatrice de la marque Luneale, a été sensible à l'initiative de l'association Règles élémentaires :

« On fait des cups, donc je m'intéresse à tout ce qui est lié au sujet. C'est ainsi que je suis tombée sur Règles élémentaires, qui se préoccupe de la question des règles chez les personnes sans-abri.

Il y a deux ans [...] on a eu une production sur laquelle on avait un petit défaut d'aspect, on a donc voulu en faire don ! Mais le Samu Social, auquel Règles élémentaires confie ses collectes pour distribution, a estimé que ce n'était pas pratique malgré notre enthousiasme. »

En effet, lorsqu'on vit dans la rue, les règles sont tout de même présentes... L'accès à des sanitaires dignes de ce nom et à de l'eau propre n'est en revanche pas garanti.

L'utilisation d'une cup dans ces conditions n'est pas idéale d'un point de vue pratique et sanitaire.

« On a réalisé que beaucoup de femmes ne savaient pas quoi faire de leurs protections hygiéniques.

Trois études médicales sont sorties sur la cup — aux États-Unis, au Canada, et au Royaume-Uni — et elles disent chacune que 91%, 95% et 97% des femmes qui utilisent la cup plus d'un cycle abandonnent les protections hygiéniques jetables. »

Ça fait en effet beaucoup de protections hygiéniques jetables qui s'entassent dans les placards. Alors plutôt que de les jeter, autant les donner aux gens qui en ont besoin !

« C'était compliqué pour l'association Règles élémentaires de stocker, c'est une association étudiante, elles n'ont pas d'espace, donc on leur a proposé de récolter directement les produits dans nos locaux. »

Comment donner des protections hygiéniques ?

Dès aujourd'hui, tu peux envoyer un petit colis avec tes tampons, serviettes, protège-slips — toutes sortes de protections hygiéniques jetables en somme — à l'adresse suivante :

TEOLAB

Luneale – Service Administratif

Opérations Règles Elémentaires

11 rue Castérès – 92110 Clichy

« Il ne faut pas hésiter à faire des réunions avec les copines, à grouper le tout et de nous les envoyer ! On se chargera ensuite de donner le tout à l'association qui les confiera au Samu Social. »

Pour en savoir plus et suivre l'évolution de la collecte :

- Toutes les infos sur la collecte sur [le site de Luneale](#)
- La page [Facebook de Luneale](#)
- [Le site de Règles élémentaires](#)
- La page [Facebook de Règles élémentaires](#)

RENDRE LEUR DIGNITÉ AUX FEMMES SANS ABRI, par Marguerite Nebelsztein, La Vie, 01/03/17
http://www.lavie.fr/solidarite/agir/rendre-leur-dignite-aux-femmes-sans-abri-01-03-2017-80283_407.php

The screenshot shows the header of the La Vie website. It features a navigation bar with links for SOLIDARITÉ, Initiatives, Social, Ensemble, Carnets Citoyens, and Agir. Below the header, there is a section titled 'AGIR' with the title 'Rendre leur dignité aux femmes sans abri'. The author's name, MARGUERITE NEBELSZTEIN, is mentioned along with the publication date, 01/03/2017. There are also social sharing icons for Facebook and Twitter.



Alors que les menstruations restent taboues, l'association Règles élémentaires collecte des protections périodiques pour les plus démunies.

Du tissu, du journal ou du papier toilette. Lorsque l'on est à la rue, comment choisir entre un repas et une boîte de protections intimes ? En France, deux SDF sur cinq sont des femmes. Le manque d'hygiène les rend sujettes aux infections gynécologiques et, dans certains cas, le choc de se retrouver à la rue et la mauvaise alimentation provoquent des absences de règles. Lors d'un échange universitaire à Cambridge, Tara Heuzé, étudiante à Sciences Po Paris, découvre les collectes spécifiques de protections périodiques pour les femmes sans abri ou en grande précarité. Rentrée en France, elle organise fin 2015, dans son école, une collecte, qui connaît un grand engouement. Dans la foulée, elle lance l'association Règles élémentaires.

Grâce aux réseaux sociaux, son appel résonne partout en France. « *On nous contacte pour monter des stands de collecte durant une journée ou pour installer une boîte à dons dans un lieu* », détaille Marianne Fauchille, chargée des collectes. Règles élémentaires se charge de trouver localement des associations pour la redistribution, comme le Samu social, la Croix-Rouge, Emmaüs ou des centres d'hébergement d'urgence, qui manquent de ce type de produits. À ce jour, 70 000

protections ont été réparties. L'accès à un point d'eau n'étant pas toujours évident, les serviettes sont privilégiées aux tampons et aux cups.

Les règles sont encore considérées comme sales et dégradantes. Mais, pour Lauren Onthank, coordinatrice de l'association, « *on devrait en parler sans tabou* ». Elle remarque d'ailleurs que leur page Facebook reçoit régulièrement des demandes de conseils sur les règles de la part de jeunes filles. « *Lors de nos premières actions, les garçons étaient penauds et ne savaient pas quel type de protections déposer* », se souvient en souriant Lauren. Louis, bénévole depuis décembre, explique simplement son engagement : « *Pour moi, c'est juste une question de dignité humaine.* » Règles élémentaires souhaite étendre ses points de collectes dans les entreprises, nouer des partenariats et, pourquoi pas, récupérer les invendus.

Marianne Fauchille, responsable des collectes : « *C'est un grand frein pour la recherche d'emploi. En entretien, il faut être propre sur soi.* »

Louis Boulay, bénévole : « *Les femmes ne doivent pas être les seules à porter ces combats sous prétexte qu'ils ne concernent qu'elles.* »

Lauren ONthank, coordinatrice : « *On doit avoir le réflexe de donner aussi des protections périodiques, en même temps que du savon.* »

Pour en savoir plus

Règles élémentaires www.regleselementaires.com contact@regleselementaires.com

LES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES, par Sandrine Oudin, France Inter – Emission Les Bonnes Ondes, 10/03/17

<https://www.franceinter.fr/emissions/les-bonnes-ondes/les-bonnes-ondes-10-mars-2017>

The screenshot shows the France Inter website interface. At the top, there's a red navigation bar with the 'france inter' logo, menu icons, and links for 'Info', 'Culture', 'Humour', and 'Musique'. To the right are buttons for 'VIDÉOS', 'PROGRAMMES', and live streaming options ('LE DIRECT', 'TÉLÉ', 'RADIO', 'REPLAY'). Below the bar, the breadcrumb navigation reads 'Accueil > Émissions > Les règles élémentaires'. The main content area has a light gray background. On the left, a white box contains the text 'LES BONNES ONDES' and the date 'vendredi 10 mars 2017'. The title 'Les règles élémentaires' is prominently displayed in large black font. Below it, a red play button icon with '▶ 4 minutes' indicates the duration. To the right of the title is a stylized illustration of a hand holding several microphones of different colors (red, silver, black) and sizes. At the bottom left of the content area are three small interactive buttons: a black one labeled '(RÉ)ÉCOUTER', a white one with a play/pause symbol, and another with a double arrow symbol.

Sandrine Oudin a rencontré des membres de l'association "les règles élémentaires".

Les « règles élémentaires » est une association qui propose de collecter des serviettes hygiéniques et tampons pour les femmes démunies. Il existe des points de collecte un peu partout, y compris chez des commerçants

Pour connaître les points de collecte, rendez-vous sur la page Facebook des « règles élémentaires »

[Page facebook des règles élémentaires](#)

[Site de l'association les règles élémentaires](#)

SANTÉ : QU'EN EST-IL DE LA SITUATION DES FEMMES SANS-ABRI ?, Blog du Réseau Entourage, 31/05/17

<https://blog.entourage.social/2017/05/31/sante-quen-est-il-de-la-situation-des-femmes-sans-abri/>



Santé: qu'en est-il de la situation des femmes sans-abri ?

Le nombre de femmes dans la rue ne cesse d'augmenter. Selon une enquête de l'INSEE de 2012, elles représentent 40% des personnes sans-abri. Malheureusement les structures ne sont pas toujours adaptées pour accueillir cette population de plus en plus importante et ses besoins spécifiques.

Le 28 mai c'est la Journée d'action pour la santé des femmes. Cette journée met en lumière les problèmes d'accès à des services de santé de qualité pour les femmes. Pour l'occasion nous faisons le point sur les problèmes de santé spécifiques aux femmes sans domicile et les acteurs qui cherchent et trouvent des solutions à ces problèmes. Cet article a été écrit à 4 mains avec Anne-Claire, présidente du comité de la rue d'Entourage, ayant vécu 17 ans dans la rue.

Quelles sont les principales causes des problèmes de santé des femmes sans-abri?

Le manque d'hygiène

Il faut savoir que l'accès à la propreté est compliqué pour les sans-abri. Beaucoup de structures existent mais elles sont souvent surchargées et il y a parfois besoin de papiers d'identité et de bons sociaux pour y accéder, ce qui complique l'accès pour beaucoup de personnes SDF.

Ils peuvent alors se laver dans les bains publics ou les fontaines mais sans savon, le nettoyage est superficiel. De plus, le simple fait de se dénuder dans un endroit public est illégal, et possible d'amende. Ce manque d'hygiène intime est plus qu'un problème d'odeur ou d'inconfort, cela concerne véritablement la santé. En effet, il est à l'origine de maladies et d'infections type eczéma champignons, ou mycoses.

Pour remédier aux problèmes d'hygiène, l'association Mobil'douche met en place des services d'hygiène mobile à destination des sans-abris et des mal-logés sur Paris. Le concept est de réaménager des camions en douches mobiles, plusieurs initiatives similaires fleurissent un peu partout en France (Etmadouche à Nantes, le Camion douche à Toulouse...).

L'absence de protection intime

Les menstruations pour les femmes dans la rue sont chaque mois une épreuve à surmonter. Quand on n'a pas d'abri mais surtout pas les moyens d'acheter des protections et de pouvoir se laver régulièrement, les règles qui reviennent tous les mois deviennent problématiques.

Il y a peu de collectes et de distributions de protections hygiéniques féminines. D'après les associations, le Samu Social et les centres d'accueil, le constat est alarmant : il y a un cruel manque sur le terrain. « C'est un besoin constamment renouvelé et qui n'est absolument pas pris en compte. » Elles utilisent alors de vieux t-shirts qu'il n'est pas pratique de changer régulièrement, cela agrave le problème d'hygiène.

Règles élémentaires est une association fondée par une étudiante qui a pris conscience de ce problème. Pour répondre à ce besoin elle organise des collectes de produits hygiéniques pour les femmes sans-abri.

Les grossesses

Dans la rue, la sexualité est un acte risqué. Par ailleurs, de nombreuses femmes SDF sont victimes de viol. Beaucoup d'infections sexuellement transmissibles circulent et l'accès à la contraception est souvent compliquée.

Cette sexualité non-protégée mène souvent à des grossesses, parfois non-désirées.

Celles qui décident de mener leurs grossesses à terme peuvent se rapprocher d'associations. Pour Anne-Claire, présidente du comité de la rue d'Entourage, ayant eu un enfant dans la rue : "les femmes ont peur qu'on leur retire la garde de leur enfant, ça décourage à aller consulter ces structures".

D'après Bernard Guillon, gynécologue et co-fondateur de l'association ADSF (Agir pour la Santé des Femmes), "80 femmes enceintes dorment dans la rue chaque nuit à Paris". Bernard Guillon explique qu'il est fréquent que les femmes sans-abri ne bénéficient d'aucun suivi médical pendant leur grossesse. Cette absence de suivi multiplie par deux les risques d'accouchement prématuré ou de devoir recourir à une césarienne, et cela peut avoir des conséquences dramatiques sur la santé de l'enfant et de la mère.

L'association ADSF s'organise pour soigner les femmes les plus démunies à travers le monde, elle a également vocation à sensibiliser le public et les institutions.

Les IVG

D'après le témoignage d'Anne-Claire : "il y a des grossesses dans la rue mais peu qui sont menées à terme. Les femmes sans-abri s'adonnent à des avortements non encadrés médicalement et souvent dangereux. » Ces avortements à risques peuvent affecter durablement la santé des femmes concernées.

À ces problèmes de santé spécifiques aux femmes s'accumulent toutes les autres difficultés liées à la vie dans la rue :

- problèmes dentaires
- maladies de peau
- troubles psychiatriques
- plaies et coups liées à la violence
- parasites : poux...

Nous, riverains, comment aider les femmes de la rue ?

Allez à leur rencontre

Plus encore que les hommes, les femmes SDF souffrent de la solitude. Elles s'isolent volontairement par peur de la violence, et sont sur la défensive avec tout nouvel interlocuteur. Il

faut gagner leur confiance, la première chose à faire est de rentrer en contact avec elle puis établir une relation fidèle et régulière.

Distribuer un kit d'hygiène

Vous pouvez constituer des kits hygiène pour femme à aller distribuer avec :

- un gel douche (qui fait shampooing aussi si possible)
- un dentifrice
- une brosse à dent
- des protections intimes (des serviettes de préférence)

Voici des idées de produits d'hygiène nécessaires dans la rue qu'il est possible de rajouter au kit :

- un shampooing
- un savon intime
- une petite serviette de bain
- des pansements
- un lait hydratant
- des cotons-tiges
- des mouchoirs
- un gant de toilettes
- un peigne
- une solution hydro-alcoolique
- une brosse
- des préservatifs...

Vous rapprocher d'organisations

On vous propose également de vous rapprocher d'organisations qui aident les femmes sans-abri, par exemple:

- Le fonds Lecordier
- ADSF
- Coeur de femmes
- Le Filon
- Joséphine beauté
- Règles élémentaires
- Féminité sans abri
- La Fondation des femmes
- La halte des femmes
- La fête des voisines
- L'escale

Vous pouvez aussi envoyer des colis de protections intimes au Samu social (à l'attention de Lolita Dias, 59, rue Ledru-Rollin 94 200 Ivry-sur-Seine).

Et les associations, les structures ?

Un accès pas toujours simple pour les femmes

Il existe de multiples services de santé anonymes et gratuits, pour le suivi de grossesse, la contraception, les dépistages, les bilans de santé, les IVG ou encore les vaccinations. Mais beaucoup de femmes sans-abri n'y ont pas recours. Soit elles ne remplissent pas les critères requis

(en terme de papiers...), soit elles ne connaissent pas l'existence de ces structures, soit elles ne souhaitent pas les utiliser (par crainte, par méfiance, par peur de la violence et de la cohabitation avec des hommes...).

Car l'accès aux structures dédiées n'est pas toujours évident. Il faut :

- arriver à parler de ses problèmes, de son intimité, et arriver à faire confiance. Souvent, elles ont peur de devoir rendre des comptes.
- avoir envie de se soigner. La majorité des personnes dans la rue, banalisent leurs problèmes et renoncent à se soigner.
- se sentir en sécurité. La majorité des structures accueillent un public mixte : par peur de la violence, les femmes sont souvent réticentes à aller dans des lieux fréquentés aussi par des hommes.

Si vous êtes à Paris n'hésitez pas à consultez le guide de la solidarité de Paris, qui recense les structures d'accueil dédiées aux personnes SDF pour en savoir plus.

Les pharmaciens, interlocuteurs de proximité

Lorsqu'ils commencent à exercer, les pharmaciens prononcent le serment de Galien et jurent "de donner aide et secours indifféremment à tous ceux qui les emploieront." Pour le monde de la rue, le pharmacien est une forme de "médecin" plus accessible. Il est un véritable conseiller, un médecin de proximité. Les femmes peuvent faire appel à ce pharmacien pour avoir des échantillons de produits intimes et des conseils.

Une prise de conscience mais encore des progrès à faire

De plus en plus d'initiatives autour de la santé des femmes émergent, pour faire bouger les choses. Mais ils restent encore beaucoup de progrès à faire pour que les femmes soient en sécurité et en bonne santé dans la rue.

Merci à Anne-Claire pour son témoignage et ses conseils. Vous pouvez lire son expérience de 17 ans de rue dans son livre Mes années barbares pour mieux comprendre le quotidien des femmes SDF.

Désormais, si vous croisez une femme sans-abri, souriez-lui et soyez particulièrement attentif et disponible ! La violence de la rue rend les femmes vulnérables et méfiantes, mais une relation pourra se nouer et la confiance s'installer avec patience et bienveillance.

ROUGE COMME LES RÈGLES (3/4) QUAND LES RÈGLES NE FONT PLUS TÂCHE, par Perrine Kervran, France Culture – LSD, La série documentaire, 18/10/17
<https://www.franceculture.fr/emissions/lsd-la-serie-documentaire/rouge-comme-les-regles-34-quand-les-regles-ne-font-plus-tache>

The header of the France Culture website features the 'france culture' logo, a play button icon, and the text 'LE DIRECT Le Comte de Monte-Cristo'. To the right are links for 'Programmes', 'Podcasts', and a search bar labeled 'Rechercher...'.

france culture

LE DIRECT
Le Comte de Monte-Cristo

Programmes

Podcasts

Rechercher...

Accueil > Émissions > LSD, La série documentaire > Rouge comme les règles (3/4) : Quand les règles ne font plus tache

DOCUMENTAIRES

LSD, LA SÉRIE DOCUMENTAIRE par Perrine Kervran

DU LUNDI AU JEUDI DE 17H03 À 18H



Rouge comme les règles (3/4) Quand les règles ne font plus tache

18/10/2017

DANS LA MÊME SÉRIE : ROUGE COMME LES RÈGLES



Au 21e siècle, concrètement, comment éviter la tâche ? Les accessoires et leur conception publicitaire. Faut-il mieux stopper le flux par une contraception en continu ou le maîtriser par l'esprit ? Comment vivre ses règles dans la rue, pour les femmes SDF ou prostituée ?

Tout d'abord, la difficulté de l'intimité féminine sera racontée lors d'une maraude, à travers le témoignage d'une sdf ainsi que par deux associations qui aident les femmes précaires en leur proposant accessoires et propreté. Maya, sex worker et militante du Strass évoquera quant à elle, les moyens mis en place par les prostituées pendant leurs périodes menstruées.

Puis la cup et le tampon seront mis en perspective par Fanny responsable de « clean your cup » et par Audrey Gloaguen, réalisatrice qui partagera le récit de son enquête sur la dangerosité potentielle du tampon et du choc septique. Le flux instinctif libre, palliatif aux accessoires, sera expliquée par une de ses pratiquantes... Guilhem Arnal nous confiera sa réflexion de publicitaire en charge de la marque « Nana ». Enfin, Elise Thiébaut conclura sur l'évolution de ce tabou...

- Ranzika Faïd, Association Mobil Douche
- Tara Heuzé, présidente de « Regles élémentaires »
- Maya, sex worker, militante du strass
- Fanny Godebarge, créatrice de « clean your cup »
- Guilhem Arnal, publiciste
- Benj Rousseau-Drouet, taoïste
- Elise Thiébaut, auteure de « ceci est mon sang »
- Christophe Hardy et Sophie Daull, comédiens

Une série documentaire de Juliette Boutillier et Nathalie Battus

COMMENT AIDER LES FEMMES SDF PENDANT LEURS RÈGLES ? par France TV Slash, le 02/05/2018

<https://www.youtube.com/watch?v=luSSeEz0xpA>

A screenshot of a YouTube video player. The video features a woman with dark hair and glasses, wearing a grey cable-knit sweater, smiling and looking towards the camera. She is standing outdoors in front of a building with large windows. Overlaid on the video is white and green text that reads: "À 21 ans, Tara Heuzé a décidé d'aider les femmes sans-abri". Below the video player, there is a progress bar showing "0:02 / 3:46" and a row of control icons.

Comment aider les femmes SDF pendant leurs règles

4490 vues • 2 mai 2018

112 2 PARTAGER ENREGISTRER ...

À 21 ans, Tara Heuzé a créé l'association "RÈGLES ÉLÉMENTAIRES" qui organise des collectes de produits d'hygiène intime pour les femmes SDF. Un sujet tabou qui mérite plus d'attention.

Le site de son association RÈGLES ÉLÉMENTAIRES :
<https://www.regleselementaires.com/>

TAMPONS ET SERVIETTES « PRODUITS DE LUXE »: LE TABOU DE LA PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE, par auteur·e inconnu·e, L'Indépendant, 05/05/18
<https://www.lindependant.fr/2018/05/04/tampons-et-serviettes-produits-de-luxe-le-tabou-de-la-pr%C3%A9carit%C3%A9-menstruelle,3985039.php>

L'INDEPENDANT

Rechercher sur le site... 

 JOURNAL

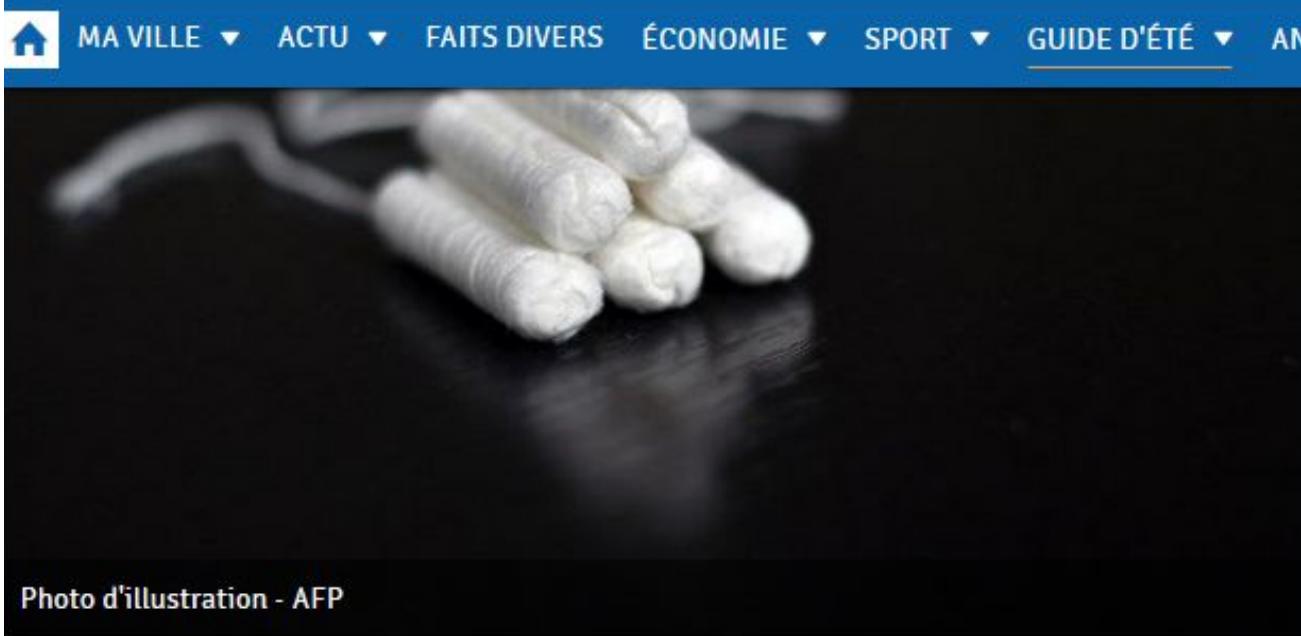


Photo d'illustration - AFP

© Mis à jour le 05/05/2018 16:00

15 commentaires

Partager

Santé

S'ABONNER

SOCIAL

Tampons et serviettes "produits de luxe": le tabou de la précarité menstruelle

Elles sont sans-abri, travailleuses pauvres ou étudiantes et partagent la même angoisse: chaque mois, elles se demandent où trouver l'argent pour acheter leurs protections hygiéniques. Encore taboue en France, la "précarité menstruelle" commence à être prise en compte par les autorités, bousculées par les associations. "C'est un produit incontournable et pourtant, il m'arrive de me demander s'il n'est pas possible de faire l'impasse sur cet achat tellement c'est cher", raconte une étudiante parisienne qui souhaite rester anonyme.

Étudiante en droit, son unique ressource, c'est sa bourse d'étude, soit à peine plus de 500 euros par mois avec lesquels elle doit payer sa chambre de bonne, ses courses, son abonnement de téléphone et de métro. Alors, "les six à sept euros de serviettes chaque mois sont un vrai poids dans le budget", dit-elle le regard dans le vide. Pour les associations, les femmes dépensent chaque mois entre cinq et sept euros en protections hygiéniques même si ces chiffres peuvent varier selon les cas.

Signe de l'ampleur du phénomène, depuis le 1er avril, une mutuelle étudiante propose à ses adhérents de rembourser jusqu'à 25 euros par an de protections hygiéniques sur démonstration du ticket d'achat. Une première.

Habituellement présente dans les pays en voie de développement, cette forme de précarité existe aussi dans les pays riches, dont la France.

Infirmière dans un lycée de Seine-Saint-Denis, Claire en a fait le constat: "il y a quelques années, j'étais en poste dans un lycée en plein cœur de Paris et je n'avais quasiment aucune demande. Aujourd'hui, j'ai près de 400 demandes de serviettes hygiéniques par an. A cette échelle, ça pose un problème de budget, je ne peux plus gérer".

Selon elle, "beaucoup de filles ont honte et n'osent pas aller voir l'assistante sociale car on est dans quelque chose qui touche à l'intime, de privé, que l'on veut garder secret".

"Produit de luxe"

Cette "barrière symbolique", qui empêche ces femmes de parler de leur situation, Brigitte Miché, coordinatrice des missions sociales aux Restos du cœur, en a été témoin.

Dans les centres où affluent les bénéficiaires de l'aide alimentaire, elle raconte avoir vu des femmes rebrousser chemin lorsque les bénévoles n'étaient que des hommes. Il y a aussi ces mères de famille qui lui chuchotent "'vous reste-t-il des serviettes?'".

Les Restos font partie des rares associations alimentaires à distribuer des protections périodiques. "Nous en demandons lors des collectes mais très peu de gens ont le réflexe d'acheter un paquet de serviettes car c'est le produit tabou qu'on ne va pas oser acheter et donner", souligne-t-elle.

D'autres associations comme les Banques alimentaires refusent d'en distribuer arguant de limiter à la collecte de denrées alimentaires, alors que 70% de leurs bénéficiaires sont des femmes.

Pour Nadège Passereau, déléguée générale de l'association Agir pour la santé des femmes (ADSF), qui vient en aide aux femmes en situation de précarité, les protections hygiéniques sont "le premier produit demandé" car considérées comme "un produit de luxe".

Une fois par mois, l'association ouvre ses portes et distribue un kit sanitaire comprenant notamment des protections périodiques. "On en distribue entre 200 et 300 paquets par mois ce qui représente un coût entre 12.000 et 15.000 euros par an", décrypte-t-elle.

En 4h, une centaine de femmes défilent dans les locaux exigus de l'association. Parmi elles, Clarisse, une Congolaise de 32 ans qui vit dans un foyer pour femmes à Colombes et qui ne manquerait ce rendez-vous pour rien au monde. "Ça m'a changé la vie, ça coûte tellement cher !", dit-elle. Près d'elle, Maria, à la rue depuis plusieurs mois raconte avoir dû, à plusieurs reprises, "mettre du papier toilette ou du coton" lors de ses règles: "Dans certains centres d'hébergement, on nous donne du savon, du shampoing mais pas de serviettes".

Pionnière dans la collecte de protections hygiéniques pour les femmes SDF, l'association Règles Élémentaires est parvenue en l'espace de deux ans à attirer le regard des pouvoirs publics sur ce phénomène resté dans l'angle mort des politiques publiques.

"En France, pays développé, on disait 'ça ne nous concerne plus' mais en réalité, il y a de plus en plus de femmes qui ne sont pas en mesure d'acheter des protections hygiéniques et c'est très préoccupant", dénonce sa fondatrice Tara Heuzé.

Grâce à la mobilisation des associations, la mairie de Paris a décidé d'installer des "boîtes à dons" où l'on peut déposer des protections qui seront ensuite redistribuées à des acteurs sociaux comme le Samu social. Pour l'heure, plusieurs mairies d'arrondissement (18e, 19e, 14e...) ont déjà sauté le pas. L'initiative a également fait des émules à Lyon.

L'Ecosse est allée encore plus loin en finançant en septembre dernier un programme pilote d'une durée de six mois, à Aberdeen, troisième ville du pays, permettant à des milliers de femmes pauvres de recevoir des protections gratuitement.

En France, le débat autour des protections hygiéniques avait défrayé la chronique en 2015, au moment des discussions sur le taux de TVA qui leur était appliqué. Grâce à la mobilisation de collectifs féministes, il avait été ramené à 5,5%.

Pourtant, observe Tara Heuzé, "la baisse de la TVA n'a pas été répercutée sur les prix. Finalement, c'est un cadeau que l'on a fait aux marques", qui règnent sur un marché estimé à plusieurs milliards de dollars.

OÙ SE LAVENT LES FEMMES SDF ? « PARFOIS J’UTILISE DES DOUCHES DE PLAGE », par Louise Auvitu, L’Obs avec Rue89, 26/06/18

<https://www.nouvelobs.com/rue89/notre-époque/20180625.OBS8722/ou-se-lavent-les-femmes-sdf-parfois-j-utilise-des-douches-de-plage.html>



HOME NOS VIES CONNECTÉES NOS VIES INTIMES BLOGS MOOC RUE89

L'Obs > Rue89 > Notre époque

Où se lavent les femmes SDF ? "Parfois, j'utilise des douches de plage"



EN BREF

ALERTE INFO

Meurtre d'Alexia Daval : son mari Jonathann évoque un complot familial

15:16 C'est une première : une pub américaine pour des rasoirs montre des femmes réellement poilues

12:53 Glyphosate dans du miel : ouverture d'une enquête

La majorité des structures venant en aide aux sans-abri sont non mixtes. Par peur, une majorité de femmes se voient contraintes d'éviter ces lieux. Souvent au détriment de l'hygiène.

Du rouge sur les lèvres, du crayon noir sous les yeux, Elina Dumont est une femme élégante. Quand elle parle de sa vie d'avant, cette quadragénaire le fait sans fioritures. De sa voix éraillée, elle dit : "Pendant quinze ans, j'ai été sans-abri. A cette époque, je m'étais habituée à vivre dans la crasse car, dans la rue, votre corps n'existe plus."

A 18 ans, cette enfant de la Ddass se retrouve livrée à elle-même dans les rues de la capitale. "Où manger ?" et "où dormir en sécurité ?" sont alors ses seules priorités. Le reste n'a que peu d'importance. "Comme la plupart des SDF, je me fichais de mon hygiène. Et puis, le fait d'être une femme ne facilitait pas les choses. Nous sommes des proies dans un monde de sauvages."

Aujourd'hui, Elina est "sortie" de la rue, mais continue de lutter contre l'exclusion. C'est donc sans la moindre hésitation qu'elle apporte son soutien au projet La Rue avec elle, lancé par le Samu social. Le but : ouvrir un lieu d'hygiène et de bien-être aux femmes sans-abri. Les locaux comporteraient des douches, des machines à laver, mais aussi des permanences médico-sociales. Autant de choses auxquelles Elina n'a eu que très rarement accès durant ses "années de rue". Avec le recul, l'ex-SDF se dit que, mis bout à bout, cela aurait pourtant pu l'aider : "Se laver, se maquiller, sentir bon... Prendre soin de soi est un moyen de recouvrer sa dignité. Avec le recul, je m'en rends compte."

"Tu pues !"

Même s'il est difficile d'obtenir des statistiques exactes, Christine Laconde, directrice du Samu social de Paris, dit observer une augmentation du nombre de femmes sans-abri depuis une dizaine

d'années. "Le 115 reçoit de plus en plus d'appels. Or, nous manquons de structures non mixtes et, en matière d'hygiène, très peu de choses ont été mises en place", ajoute-t-elle.

Bains publics, centres d'hébergement d'urgence... Officiellement, des solutions existent. Dans la réalité, elles sont souvent boudées par les femmes. Le Samu social estime que seules 10% des femmes SDF fréquenteraient les bains-douches municipaux.

Un désintérêt qui cache un profond sentiment d'insécurité :

"Où qu'elle soit, une femme sans-abri est un être vulnérable. Par peur d'être agressée, elle préfère ne pas se laver plutôt que de s'exposer au danger", poursuit Christine Laconde.

Cette peur, Elina ne la connaît que trop bien. En sortant du système de l'Aide sociale à l'enfance (ASE), la jeune femme s'est retrouvée lâchée en pleine nature :

"Il y a une chose que je n'ai jamais cessé de faire : me maquiller. La journée, ça me permettait de me fondre dans la masse. Par contre, la nuit tombée, j'enlevais tout et j'enfilais un sweat à capuche. Par sécurité, je cachais toute fémininité. Pour me laver, j'allais parfois dans des piscines municipales, mais seulement l'été. L'hiver, il m'arrivait de ne pas me laver pendant des semaines, voire des mois. Je me fichais de mon odeur."

C'est une remarque qui va lui faire l'effet d'un "électrochoc" :

"J'avais déniché quelques heures de ménage au sein d'une famille aisée. Un jour, leur fils de 7 ans s'est approché de moi et m'a dit : 'Tu pue !' J'étais morte de honte. J'ai attendu un peu puis, je me suis glissée furtivement dans leur salle de bains pour me laver. Ce jour-là, j'ai compris que si je voulais me réinsérer, je devais aussi veiller sur mon hygiène."

Un gel douche à l'odeur de liquide vaisselle

A quelques reprises, Elina teste les douches d'hébergement d'urgence qu'elle estime "dégueulasses", avec des horaires d'ouverture "inadaptés" et dans lesquelles "on n'a aucune envie de rester".

Maria*, actuellement sans-abri, nous confirme qu'aujourd'hui l'expérience est toujours aussi déplaisante : "Le pire, c'est le CHAPSA [Centre d'hébergement et d'accueil des personnes sans-abri, NDLR] de Nanterre. Là-bas, les pommeaux sont fixes. Sous un mince filet d'eau, on se savonne une minute top chrono avec un gel douche qui sent le liquide vaisselle, et on en ressort le plus vite possible."

Comme Elina vingt ans plus tôt, cette quinquagénaire a trouvé un plan B. Aux bains municipaux bondés et peuplés d'hommes "peu fréquentables", elle préfère la douche de la Halte Femmes située dans le 12e arrondissement de Paris, l'une des seules de Paris qui ne soit réservée qu'aux femmes. Christine*, Niçoise d'origine, a elle aussi trouvé d'autres alternatives :

"A Nice, il m'arrive de me servir des douches situées sur les plages. Le souci, c'est qu'elles ne sont ouvertes que pendant la période estivale, qui se raccourcit d'année en année."

Ranzika Faïd se bat pour "faire venir l'hygiène dans la rue". Depuis 2012, elle et les membres de l'association MOBIL'douche sillonnent le sud de Paris et ses environs au volant de camping-cars spécialement aménagés pour permettre aux sans-abri de faire leur brin de toilette. Gel douche, shampoing, brosse à dents... on y trouve de tout. Elle observe :

"Les femmes sont beaucoup plus méfiantes que les hommes. Parce qu'elles ont peur, elles peuvent mettre parfois plusieurs mois avant de se décider à prendre une douche chez nous."

Du papier journal comme protection hygiénique

Toutes les femmes sans-abri que nous avons rencontrées s'accordent sur un point : avoir ses règles quand on est dans la rue est une difficulté majeure.

Quand Elina était sans-abri, elle se procurait des protections hygiéniques comme elle le pouvait. Chez le médecin, au Planning familial ou en les dérobant dans les supermarchés. "En ultime recours, je me rendais dans les toilettes des bars et j'utilisais du papier toilette."

Elle raconte : "Je me souviens d'une fois où j'avais des règles très abondantes. Sans m'en rendre compte, mon pantalon était imbibé de sang. Embarrassée, je suis allée dans une pharmacie dans l'espoir qu'on me dépanne. Quand la pharmacienne m'a indiqué le rayon, j'ai dû lui dire que je ne pouvais pas payer. Elle s'est contentée de me répondre : 'Alors, je ne peux rien pour vous.' J'ai fini par utiliser des feuilles de journaux."

Aujourd'hui, certaines associations proposent des collectes de produits d'hygiène intime à destination des femmes – c'est le cas de l'association Règles élémentaires. "Durant les maraudes, c'est quelque chose qu'on nous demande très régulièrement", observe la directrice du Samu social. Même s'il semble plus facile de trouver des protections hygiéniques, Maria reste mesurée :

"Oui, on en trouve dans des kits du Samu social, de la Croix-Rouge ou des Restos du cœur, mais ce n'est pas avec deux ou trois serviettes que vous tenez tout un cycle."

Ranzika Faïd estime que l'accès aux protections hygiéniques ne suffit pas.

"Les femmes n'osent pas parler de leurs problèmes. J'en vois régulièrement avec un sexe infecté. Parfois, je n'ai pas d'autres choix que d'appeler le Samu", raconte-t-elle.

Se faire plaisir et se réapproprier sa féminité

Selon Ranzika Faïd, il y a un autre point qui mériterait d'être étoffé, c'est celui de la mise en beauté. "Pour beaucoup d'entre elles, c'est un moyen de se réapproprier leur féminité, de prendre du plaisir", explique-t-elle. Elle ajoute :

"Un jour, dans l'un de nos mobil-homes, une femme a voulu se mettre un peu de parfum. Elle en a choisi un au hasard. Il se trouve que c'était celui qu'elle utilisait quand elle n'était pas dans la rue. Elle en était émue aux larmes."

Chaque lundi, à la Halte Femmes, structure de l'association Aurore, on propose aux femmes sans domicile fixe de suivre un atelier bien-être. Au programme : gommage, crème hydratante, masque, pose de vernis et application de maquillage. Nous avons pu assister à ce rendez-vous. Ce jour-là, elles étaient six à être accueillies par Marie-Pierre, psychologue de l'association.

Sur la table, des boîtes garnies de maquillage ont été disposées. La Niçoise Christine est la première à se lancer. Venue laver son linge dans une machine plus propre que la majorité des laveries, elle s'est laissée tenter par un gommage du visage et récupère quelques échantillons au passage. A l'autre bout de la table, Ana souligne qu'elle aimeraient pouvoir faire une pédicure. "Quand on est dans la rue, on marche beaucoup et ce sont les pieds qui morflent", indique-t-elle. Entre elles, les femmes s'échangent quelques bon tuyaux pour trouver des brosses à dents, se faire couper les cheveux à moindre coût ou trouver des peignes.

"Faire attention à son esthétique, c'est aussi un pas de plus dans la reconquête de soi", assure Christine Laconde. Convaincue, Ranzika Faïd conclut en ces termes :

"Ce n'est pas parce qu'on est à la rue qu'on est exclue de la société. Veiller sur son hygiène, se faire belle, c'est un moyen comme un autre pour s'en sortir."

EN FRANCE, LA DIFFICILE RECONNAISSANCE DE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, par Simon Auffret, *Le Monde*, 31/08/2018

https://www.lemonde.fr/sante/article/2018/08/31/en-france-la-difficile-reconnaissance-de-la-precarite-menstruelle_5348716_1651302.html?xtref=https://www.google.fr/

SANTÉ

Pa

En France, la difficile reconnaissance de la précarité menstruelle

Deux ans après les débats sur la « taxe tampon », la difficulté d'accès aux protections hygiéniques reste importante pour les associations, qui souhaitent plus de prévention.

Par Simon Auffret • Publié le 31 août 2018 à 18h42 - Mis à jour le 31 août 2018 à 18h54

Deux ans après les débats sur la « taxe tampon », la difficulté d'accès aux protections hygiéniques reste importante pour les associations, qui souhaitent plus de prévention.

L'Ecosse est devenu, vendredi 24 août, le premier pays à mettre à disposition gratuitement des tampons et des serviettes hygiéniques à ses étudiantes. Tous les mois à partir de la rentrée, 395 000 jeunes écossaises pourront se procurer, dans leur établissement scolaire, l'essentiel de leurs protections hygiéniques.

Une réponse apportée à la « précarité menstruelle », l'expression qui désigne les difficultés économiques de nombreuses femmes à se procurer ces produits de première nécessité. Au Royaume-Uni, une jeune femme sur dix ne pourrait y avoir accès, selon une des rares études disponibles sur le sujet – ce qui les oblige à confectionner elles-mêmes leur protection hygiénique.

En France, aucune enquête chiffrée ne permet de saisir l'ampleur de la précarité menstruelle. Si les débats entourant la baisse de la TVA appliquée aux protections hygiéniques – passée de 20 % à 5,5 % le 1^{er} janvier 2016 – ont permis de poser publiquement la question du coût des règles pour les femmes françaises, « *peu de choses ont changé sur l'accès aux protections des femmes les plus démunies* », constate Elise Thiébaut, auteure du livre *Ceci est mon sang, petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font* (Editions La Découverte, 2017).

« *Il n'y a aucune raison de penser que la situation française est différente qu'en Ecosse en termes de précarité menstruelle* », explique-t-elle, estimant les dépenses moyennes pour ces protections à 10 euros par femme et par mois. « *Les femmes sans abri sont évidemment touchées, mais nous recevons aussi de nombreux témoignages de jeunes étudiantes sur ce sujet* », constate Fanny Godebarge, fondatrice de la plate-forme d'informations sur les règles Cyclique. Peu d'effets après la baisse de la TVA. Selon plusieurs associations, l'abaissement de la TVA n'a pas eu de conséquences dans le porte-monnaie des Françaises. « *Personne n'a observé une amélioration dans les supermarchés*, note Elise Thiébaut, *la baisse de TVA est passée dans l'augmentation de la marge, des fabricants ou des distributeurs.* »

La mise en avant médiatique et politique du sujet a cependant brisé, en partie, le tabou sur les règles : quatre ouvrages sur le sujet sont parus dans l'année suivant l'adoption de la loi, une première. Une mutuelle étudiante propose désormais le remboursement des protections hygiéniques. Par ailleurs, « *on trouve désormais des coupes menstruelles facilement dans les magasins, ce qui n'était pas le cas avant* », souligne Fanny Godebarge.

Lire aussi L'Inde supprime la taxe sur les serviettes hygiéniques

Les dispositifs réutilisables, comme les coupes menstruelles ou les serviettes lavables, pourraient rendre plus accessibles les protections hygiéniques ; une coupe menstruelle achetée une quinzaine d'euros peut être utilisée pendant cinq ans. « *Il faut faire attention aux conditions d'hygiènes et d'accompagnement : la coupe menstruelle n'est pas du tout adaptée pour les femmes sans abri* », prévient toutefois Tara Heuzé, fondatrice de l'association Règles élémentaires.

Faire de la gratuité un principe

Pour tenter de faire face à la précarité menstruelle, cette association basée à Paris aide par exemple à la mise en place de lieux de collectes de protections hygiéniques – environ 150 en France aujourd'hui – pour les distribuer aux femmes dans le besoin, et organise des ateliers d'informations sur les protections hygiéniques. En partenariat avec la plate-forme Cyclique, des journées de sensibilisation sur les menstruations ont eu lieu, tout l'été, lors de l'opération Paris Plages.

Mais la gratuité des protections, comme l'expérimente l'Ecosse, reste un espoir pour ces associations. « *C'est une simple question d'équité dans l'accès à des produits dont les femmes ne peuvent se passer* », affirme Elise Thiébaut. « *La gratuité, pourquoi pas, mais il n'est pas question de donner des tampons pleins de glyphosate à toutes les étudiantes de France*, souligne Tara Heuzé, en référence aux études montrant la présence de substances toxiques dans certains produits. *Nous souhaitons d'abord un meilleur accès à toutes, et une vraie sensibilisation à l'utilisation des protections hygiéniques.* »

AVEC SON ASSOCIATION RÈGLES ÉLÉMENTAIRE, TARA HEUZÉ VEUT LUTTER CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE, auteur inconnu, Brut - France Télévisions, le 10/09/2018
https://mobile.francetvinfo.fr/societe/droits-des-femmes/video-avec-son-association-regles-eleme ntaires-tara-heuze-veut-lutter-contre-la-precarite-menstruelle_2933657.html#xtref=https://www.g oogle.fr/

VIDEO. Avec son association Règles Élémentaires, Tara Heuzé veut lutter contre la précarité menstruelle



Des millions de femmes en France n'ont pas les moyens d'acheter des protections hygiéniques. Pour les aider, Tara Heuzé a créé l'association Règles Élémentaires.

"Si vous êtes aujourd'hui à la rue ou en situation de précarité et que vous vous rendez dans un centre d'accueil, vous aurez plus de chances de trouver des préservatifs que de trouver des tampons ou des serviettes". C'est ce que constate Tara Heuzé qui a créé l'association Règles Élémentaires. Cette dernière collecte des protections hygiéniques pour les femmes dans le besoin.

Une difficulté d'accès aux protections hygiéniques

Aujourd'hui en France, 4,7 millions de femmes vivent sous le seuil de pauvreté. Lorsqu'elles sont indisposées, ces femmes utilisent "du papier toilette, des vieux bouts de tissus, des vieux vêtements".

Une précarité qui pose problème sur "des questions évidemment d'hygiène et d'infections en tout genre", explique Tara Heuzé. Alors en année d'étude en Angleterre, Tara Heuzé raconte avoir été sollicitée pour participer à une collecte de produits d'hygiène intime qui était organisée dans son université. "Ça a fait tilt", se souvient Tara.

Ainsi, depuis 2015, l'association de la jeune femme a récolté plus de 200 000 tampons, serviettes et cups. "D'ici la fin de l'année, nos projections c'est à peu près 300 000 produits. On a organisé plus de 150 collectes", explique-t-elle.

Avec Règles Élémentaires, la jeune femme espère qu'à terme, "plus aucune femme n'ait besoin de dépendre de dons pour gérer ses règles correctement" et que "ce sujet ne soit plus tabou".

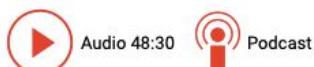
PRIORITÉ SANTÉ, LES RÈGLES, Podcast par Caroline Peré, RFI, le 14/12/2018
<http://www.rfi.fr/fr/emission/20181219-regles>

→ PRIORITÉ SANTÉ

Les règles



Publié le : 14/12/2018 - 14:52 Modifié le : 19/12/2018 - 13:26



Nous parlons des menstruations, qui en moyenne, seront présentes presque 2000 jours au cours de la vie d'une femme, entre sa puberté et la ménopause. Les règles, souvent désignées de façon détournée, constituent encore un tabou dans de nombreuses sociétés ou dans certains milieux. Qu'est-ce que le cycle menstruel ? Comment améliorer l'information des jeunes filles ? Comment expliquer les règles douloureuses ? Quelles protections périodiques choisir ?

- Dr Marie-Laure Brival, gynécologue obstétricienne, cheffe de service de gynécologie obstétrique et directrice médicale à la maternité des Lilas, en région parisienne.
- Dr Ismael Sylla, Gynécologue et Chef de service de la maternité du Centre Médical Communal de Ratoma à Conakry en Guinée
- Tara Heuzé, fondatrice et présidente de l'Association Règles élémentaires qui collecte de produits d'hygiène intime à destination des femmes sans-abri et mal-logées.

*SOYONS SOLIDAIRES AVEC L'ASSOCIATION RÈGLES ÉLÉMENTAIRES - LA QUOTIDIENNE,
France TV, la quotidienne, le 16/01/2019*

<https://www.france.tv/france-5/la-quotidienne/la-quotidienne-saison-6/879815-soyons-solidaires-avec-l-association-regles-elementaires-la-quotidienne.html>

france•tv

chaînes | catégories | mes vidéos

REGLES + ELEMENTAIRES

00:00:07 00:00:59

La quotidienne

Soyons solidaires avec l'association Règles élémentaires - La Quotidienne

ajouter aux favoris

L'HYGIÈNE INTIME POUR TOUTES, par Marie François, , Avantages, 08/02/2018

<https://www.magazine-avantages.fr/l-hygiene-intime-pour-toutes,188973.asp>

MENU
≡

avantages



BEAUTÉ

MODE

LIFESTYLE

CUISINE

BIEN-ÊTRE & SANTÉ



Avantages / Lifestyle / Société

L'hygiène intime pour toutes

Par [Marie François](#)



ELLE COLLECTE SERVIETTES HYGIÉNIQUES ET TAMPONS POUR AIDER LES PLUS DÉMUNIES À RESTER DIGNES.

« On peut vivre sans toit et avoir ses règles tous les mois » : avec « Règles élémentaires », Tara Heuzé-Sarmini collecte serviettes hygiéniques et tampons pour aider les plus démunies à rester dignes.

Les débuts de l'association Règles élémentaires

C'est en revenant d'un séjour en Angleterre que Tara, étudiante à Sciences Po a l'idée de créer une association de collecte de protections hygiéniques pour les femmes sans abri ou dans le besoin. « Ça existait depuis longtemps là-bas. Mais en France, rien. J'ai mené ma petite enquête :

lors des maraudes, les acteurs sociaux arrivaient tout juste à « dépanner » les femmes. On distribue des préservatifs, mais pas de serviettes ou de tampons... ». En 2015, la loi pour une TVA réduite sur les protections hygiéniques fait beaucoup de bruit. « Quand on a lancé « Règles élémentaires », le public était sensibilisé au coût élevé de ces produits. Ce concours de circonstances a pas mal contribué à faire parler de nous », explique Tara. Très vite, l'asso étend son réseau de boîtes à dons partout en France et multiplie les collectes ponctuelles. Plus de 300 000 produits ont été récoltés à ce jour et redistribués sur le terrain par les acteurs sociaux (Croix Rouge, Samu social, Restos du cœur, centres d'hébergement...).

Lever le tabou

Collecter et redistribuer des protections hygiéniques est une action qui change concrètement la vie des femmes : elles ont accès à différents types de produits et peuvent même, pour certaines, assister à des ateliers d'information sur la cup et les serviettes lavables organisées par l'association. Tara ajoute : « notre but est aussi de sensibiliser le public au tabou des règles ». Tables rondes, conférences ou des interventions en milieu scolaire... Parler « tampons », c'est souvent l'occasion d'aborder des sujets plus vastes sur la gynécologie en général mais aussi la précarité ou l'égalité hommes/femmes.

* Pour trouver un point de collecte, apporter un soutien financier ou rejoindre l'association, on file sur le site regleselementaires.com

*À BORDEAUX, DES DONS POUR SOULAGER LA PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE, par Lisa Douard,
Rue 89 bordeaux, le 12/02/2019*

<https://rue89bordeaux.com/2019/02/a-bordeaux-dons-soulager-precarite-menstruelle/>



A Bordeaux, des dons pour soulager la précarité menstruelle

Femmes sans-abri ou mal logées, travailleuses précaires, étudiantes, nombreuses sont celles pour qui l'achat de protections hygiéniques est devenu un véritable problème financier. Pour leur venir en aide et lutter contre la précarité menstruelle, encore taboue en France, des associations se mobilisent au quotidien. C'est le cas à Bordeaux où la première boîte de collecte de produits d'hygiène intime a été installée.

En moyenne, une femme dépenserait près de 8 000€ en produits menstruels au cours de sa vie. En ajoutant les frais liés aux effets secondaires – achats d'anti-douleurs, dépenses alimentaires causées par les fringales, remplacement des sous-vêtements tachés par les fuites- la note s'élèverait à plus de 20 000€, selon une étude britannique détaillée par le Huffington Post (article en anglais). Beaucoup de femmes en difficulté financière ne peuvent se permettre ces dépenses mensuelles. Elles se retrouvent alors contraintes de confectionner elles-même leurs protections avec du papier toilette, des mouchoirs ou des journaux. Ces méthodes inadaptées peuvent entraîner des conséquences physiques et psychologiques graves.

Face à ce constat alarmant, en 2015, Tara Heuzé-Sarmini crée Règles Élémentaires, première association française de collecte de produits d'hygiène intime pour les femmes sans-abri et mal-logées. Déjà active à Paris, Marseille, Strasbourg et Lyon, l'association a inauguré la première

collecte bordelaise le 1er février 2019 au Buro des Possibles, un working café du quartier Saint-Michel, rue Planterose.

« La démarche a été spontanée, explique Marie Bidet, bénévole coordinatrice de l'antenne à Bordeaux. J'étais cliente dans ce café et en discutant avec les trois associées, elles ont tout de suite voulu mettre le projet en place. »

Briser le tabou

En fait, tout le monde peut organiser une collecte en s'inscrivant sur le site de Règles Élémentaires. Cela peut être une récolte ponctuelle, par exemple une semaine dans une entreprise, un soir lors d'un concert ou de façon pérenne dans un hôpital, un établissement scolaire ou encore une mairie. Dans le cas d'une collecte permanente ou de longue durée dans un lieu public, une boîte à dons est fournie par l'association.

« C'est aussi une façon de briser le tabou de la précarité menstruelle, révèle Alexandra Maillet, une des trois co-fondatrices du Buro des Possibles. Cette grosse boîte attire l'attention et les gens se demandent : comment font les femmes à la rue pour gérer ces moments là ? On ne se rend pas toujours compte de cette réalité. »

Plusieurs paquets ont déjà été déposés : tampons, protèges slips, gel anti-bactérien, lingettes, serviettes hygiéniques à usage unique. Produits neufs ou fonds de tiroirs sont admis à condition d'être dans un emballage individuel. Économiques et durables, les serviettes de protection lavables et les coupes menstruelles sont aussi acceptées, bien qu'elles ne soient pas privilégiées par les femmes sans domicile car leur entretien nécessite un accès à l'eau.



Loin du compte

Les produits périodiques seront ensuite redistribués par des partenaires travaillant auprès de femmes en situation précaire comme le Samu Social, la Croix Rouge, le Secours Populaire ou dans des associations locales comme Poppy – La CASE à Bordeaux.

« On essaie de faire en sorte que les futurs redistributeurs aient une quantité de produits à la hauteur de leur besoin, explique Marine Creuzet, responsable communication pour Règles Élémentaires. Dans les foyers, la demande est importante : il y a énormément de préservatifs mis à disposition, mais en terme de protections périodiques il n'y a rien, personne n'y pense.»

Depuis quatre ans, l'association a redistribué plus de 300 000 produits menstruels auprès de plus de 20 000 femmes sur tout le territoire. Alors que les besoins annuels se chiffrent en millions, Règles Élémentaires reconnaît « être encore loin du compte » :

« Il faut que les pouvoirs publics se saisissent du problème, continue Marine Creuzet. Les règles ça coûte cher pour plusieurs milliers de personnes et le tissu associatif ne peut pas tout gérer. »

Des protections remboursées

Auditionnés par le Sénat en novembre 2018, les bénévoles ont proposé des mesures à mettre en place sur le modèle d'initiatives existantes dans d'autres pays : remboursement par la sécurité sociale à hauteur d'un certain montant, mise à disposition gratuites dans certains lieux clés (foyers, hôpitaux, écoles etc.) ou encore création de bons d'achat pour financer ces produits.

Un premier pas vers les femmes en situation de précarité menstruelle a été fait par La Mutuelle Des Étudiants. Depuis le 1er avril 2018, ses affiliés ont la possibilité de se faire rembourser leurs protections hygiéniques à hauteur de 25€ par an, sur présentation d'un ticket de caisse. Les hommes peuvent aussi en faire bénéficier leur sœur, mère ou petite amie.

Collectes pérennes

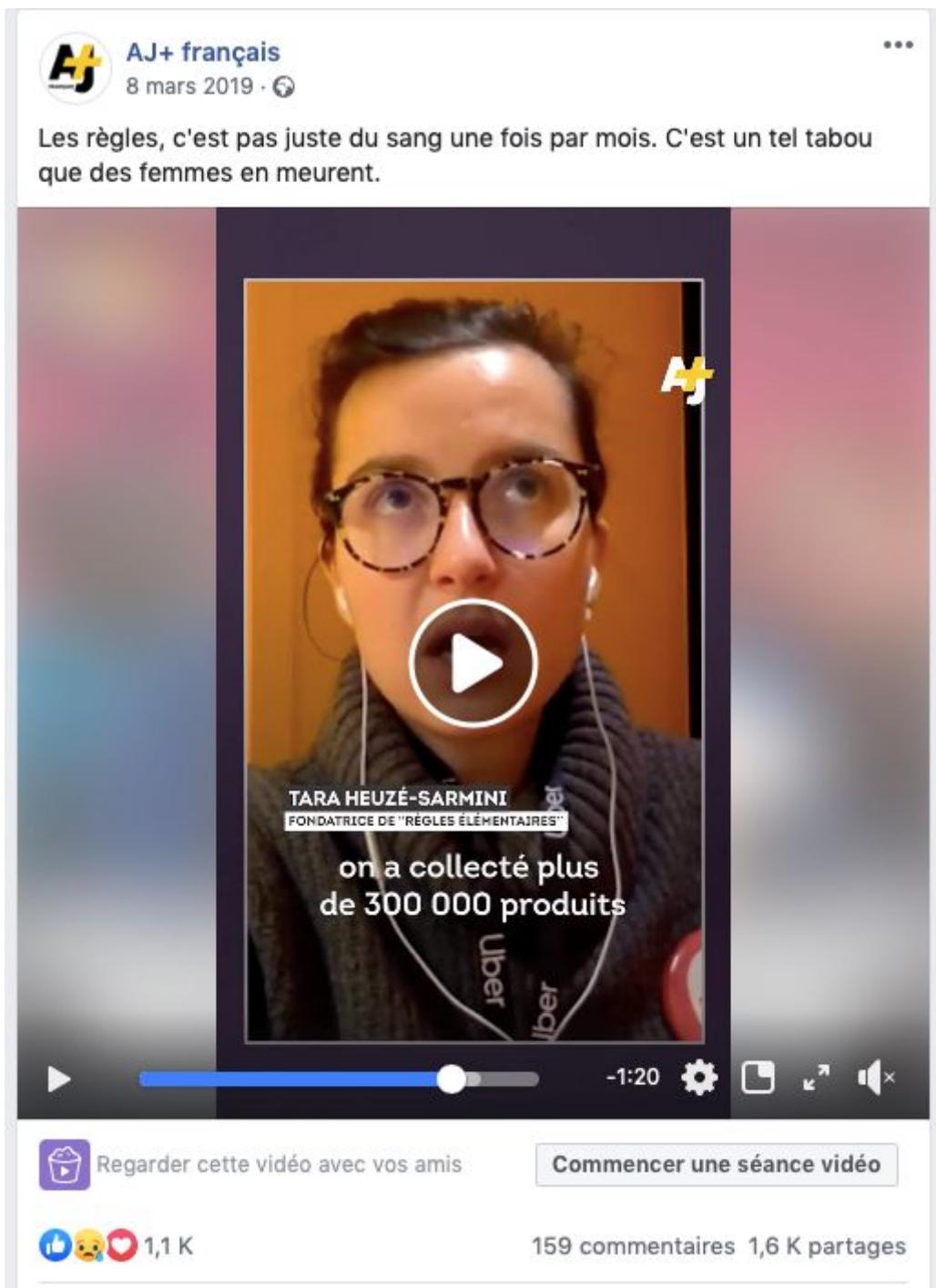
Pour faire face à la demande, Règles Élémentaires espère pouvoir lancer des collectes permanentes partout en France. Grâce à une cagnotte en ligne lancée entre décembre 2018 et janvier 2019, l'association a récolté 15 000€ afin de financer 1000 boîtes à dons :

« L'idée serait de proposer des boîtes dans des lieux publics et de façon pérenne, à Paris et en province, envisage Marine Creuzet. A Marseille, des boîtes ont été installées dans des parkings souterrains. C'est un lieu intéressant parce que c'est un endroit de passage mais aussi de refuge pour les personnes à la rue. On est au stade de l'expérimentation, mais si ça fonctionne pourquoi pas le faire dans d'autres villes. »

Concernant Bordeaux, la récolte au Buro des Possibles se tiendra jusqu'au 1er juillet 2019. D'ici là, d'autres boîtes à dons pourraient voir le jour dans la métropole.

LES RÈGLES, C'EST PAS JUSTE DU SANG UNE FOIS PAR MOIS. C'EST UN TEL TABOU QUE LES FEMMES EN MEURENT, par auteur·e inconnu·e, AJ+ français, le 08/03/2019

<https://www.facebook.com/394973304203658/posts/790859157948402?sfns=mo>



"IL A FALU QUE JE CHOISISSE : J'ACHÈTE DES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES OU JE MANGE ?", par Dorothée Duchemin, Slate, le 25/03/2019

<http://www.slate.fr/story/174876/precarite-menstruelle-tabou-regles-cout-protections-hygieniques>

«Il a fallu que je choisisse: j'achète des protections hygiéniques ou je mange?»

Temps de lecture : 10 min

Dorothée Duchemin — 25 mars 2019 à 7h00

Travailleuses pauvres, étudiantes, sans-abri... La précarité menstruelle frappe de nombreuses femmes, qui se résolvent à garder longtemps la même protection ou à rogner sur d'autres budgets.



«Quand t'as tes règles et que tu n'as pas le droit d'acheter des trucs, tu vas chouraver des serviettes, des machins et tout. Mais parfois, tu n'as pas eu le temps ou tu n'as pas pu, comment tu fais? Tu te mets des journaux, des machins... On n'en parle jamais de ça, pourquoi ces trucs-là, ce n'est pas remboursé par la sécu?» Ainsi parlait la comédienne Corinne Masiero, qui a connu la rue, lors d'un entretien accordé à Brut, au début du mois de janvier.

Pour des femmes sans-abri ou en situation de précarité, avoir ses règles dignement représenté un investissement qu'elles ne peuvent se permettre. Ce fléau qu'on appelle la précarité menstruelle concerne toutes les personnes menstruées, les femmes en très grande majorité, mais aussi des hommes trans ou certaines personnes non-binaires, qui ont des difficultés économiques pour s'acheter des protections hygiéniques, produits pourtant de première nécessité.

Selon un sondage Ifop pour Dons solidaires publié le 19 mars, 1,7 million de femmes manquent en France de protections hygiéniques. Selon ce même sondage, 39% des femmes les plus précaires ne disposent pas de suffisamment de protections hygiéniques. Plus d'une femme sur trois ne

change pas suffisamment de protection ou a recours à des protections de fortune. Ces chiffres concernent également les jeunes filles. Parmi les bénéficiaires des associations, 17% des femmes ont manqué le travail ou un rendez-vous parce qu'elles n'avaient pas de protection. 12% des jeunes filles ne sont pas allées en cours.

Les associations dénoncent les difficultés d'accès aux protections hygiéniques. Car manquer de ces produits de première nécessité génère de lourdes conséquences physiques et psychologiques. Pour une femme en situation de précarité, «*ne pas avoir assez de protections –et a fortiori, ne pas en changer assez souvent– peut conduire à toutes sortes de démangeaisons et d'infections, et même à des chocs toxiques et septicémies dans les cas les plus graves. Les conséquences*



psychologiques sont elles aussi énormes: honte, gêne, perte de confiance en soi, etc. De manière très concrète, le manque de protections hygiéniques peut être un réel obstacle à la réinsertion: comment affronter un entretien d'embauche si vous saignez et n'êtes pas en mesure de vous protéger?», interroge Tara Heuzé-Sarmini.

La taxe tampon supprimée en 2015

Le débat sur la reconnaissance de la précarité menstruelle revient régulièrement sur la table. En 2015, le collectif féministe Georgette Sand parvient à faire supprimer la taxe tampon au Parlement. La TVA sur les protections hygiéniques passe alors de 20% à 5,5%. Au 1er janvier 2016, les serviettes et tampons ne sont plus considérés comme des produits de luxe mais de première nécessité. Cependant, si la victoire est belle, les retombées pour les portefeuilles sont faibles. «*L'abaissement de la TVA n'a pas été répercuté sur les produits des grandes marques. Le seul impact de la reclassification des protections hygiéniques en produits de première nécessité alors qu'elles étaient avant considérées comme produits de luxe a été symbolique*», confiait à Ouest-France Sophie Janinet, membre du collectif, en octobre 2018. «*La mobilisation autour du sujet a permis de lever un tabou et de créer une prise de conscience collective*», a-t-elle toutefois reconnu. Ce même mois, une pétition a permis au débat de revenir sur la place publique. Lancée par Axelle de Souza, le texte en faveur «*des protections périodiques gratuites pour les personnes*

les plus précaires» a recueilli plus de 47.000 signatures tandis que le hashtag #Paietesrègles se répandait sur Twitter. Adressée à la secrétaire d'État chargée de l'égalité entre les femmes et les hommes Marlène Schiappa, à la ministre des Solidarités et de la Santé Agnès Buzyn et à Emmanuel Macron, «la pétition milite pour que les protections hygiéniques soient prises en charge à 100% par la Sécurité sociale, au moins pour les femmes les plus précaires, notamment les femmes ou les personnes ayant leurs règles qui bénéficient de la CMU».

Des chaussettes ou du papier journal

Sans logement, Axelle de Souza s'est retrouvée confrontée à ce problème brutalement. «*Je ne connaissais pas le sujet. Et du jour au lendemain, il a fallu que je choisisse entre: est-ce que je choisis des protections ou est-ce que je mange?*» Actuellement hébergée par des amis, la jeune femme souffre de ménorragie, des règles anormalement longues et abondantes. Il lui fallait 70 euros par mois pour payer les protections hygiéniques dont elle avait besoin. Impossible dans sa situation.

«J'essayais de trouver du Sopalin, du papier toilette. Certaines femmes utilisent des chaussettes, du papier journal. Moi, j'ai souvent fait le choix de ne pas manger pour en acheter», se souvient Axelle de Souza. Quand elle avait un peu de sous, elle essayait «de trouver les tampons les moins chers avec applicateurs, c'est beaucoup plus propre. Sinon, on a tout de suite les mains sales [une banalité qui devient un problème pour quiconque n'a pas accès à l'eau, ndlr]. J'ai organisé une collecte moi-même et je demandais aux gens de donner des tampons avec applicateur». Dans la rue, quand «on a un tampon, on a tendance à le garder très longtemps. C'est dangereux, on peut faire un choc septique», raconte-t-elle encore

Après une période très difficile, Axelle de Souza va mieux et a décidé de lancer la pétition. «*On a vraiment prévu la société pour les hommes. Si les mecs avaient leurs règles, on aurait des tampons dans toutes les toilettes depuis très longtemps*», lâche la féministe, qui s'est aujourd'hui constituée un réseau lui permettant de se fournir en protections hygiéniques. 50.000 signatures plus tard, elle n'a aucune nouvelle de Marlène Schiappa, ni d'Agnès Buzyn. «*Je sais qu'il en a été question à l'Assemblée nationale, mais je n'ai jamais été contactée.*» Elle essaie actuellement de poursuivre son combat à une échelle plus locale, avec des maires notamment

Face au Sénat en décembre 2018, Agnès Buzyn s'est engagée à améliorer la disponibilité des protections périodiques pour les femmes en situation de précarité. «*Je m'engage à trouver un vecteur pour que nous améliorions la disponibilité, la gratuité des protections hygiéniques, que nous trouvions ce vecteur d'ici la loi de finances de l'année prochaine, ou le PLFSS [projet de loi de financement de la Sécurité sociale, ndlr]*», avait alors déclaré la ministre. «*S'il y a des mesures, ce sera sûrement pour le vote du budget de la Sécu 2020*», fait savoir le ministère des Solidarités et de la Santé contacté par nos soins, quelques mois après les déclarations d'Agnès Buzyn. Les premières propositions pourraient être formulées en mai ou juin, mais pour l'heure, aucune n'est aboutie.

Le sujet progresse cependant. En octobre dernier, les militantes de Règles élémentaires étaient reçues au Sénat, afin d'y présenter leurs propositions pour un meilleur accès aux protections hygiéniques. L'association milite pour la mise à disposition de produits hygiéniques diversifiés dans les foyers, les hôpitaux, les prisons, les écoles et les universités, en portant une attention particulière à la composition de ces produits. Elle suggère l'instauration d'un dispositif de dépannage en pharmacie (sur le modèle de la pilule du lendemain), ainsi que la distribution de bons d'achat qui permettraient aux femmes de se procurer ce qui leur convient le mieux parmi une

liste de produits préalablement sélectionnés. L'association plaide également pour un déploiement des distributeurs de produits d'hygiène intime, comme ce qui se fait déjà au Royaume-Uni et aux États-Unis.

«Un vrai sujet de discrimination»

En août 2018, le gouvernement écossais a instauré la gratuité des protections hygiéniques pour les 395.000 élèves et étudiantes du pays. Sandrine Rousseau, vice-président de l'Université de Lille, qui a organisé en janvier une distribution de protections périodiques gratuites pour l'ensemble des étudiantes du campus, explique avoir pris exemple sur l'Écosse. «*On sait qu'il s'agit là d'un vrai besoin. C'est le premier produit demandé dans les épiceries solidaires du campus*», commente cette ancienne élue EELV. «*Les protections hygiéniques sont un produit de première nécessité, comme le papier toilette. Celui-ci est gratuit dans les collèges, les lycées, les universités. Les protections périodiques sont des produits d'hygiène dont on a besoin quel que soit le niveau de revenu. Ce serait bien qu'il y en ait partout. Il s'agit d'un vrai sujet de discrimination, qui peut avoir beaucoup de conséquences négatives telles que des problèmes de santé, le manque de dignité et de confiance en soi*», poursuit Sandrine Rousseau. Toutefois, pour pérenniser l'opération, qui a coûté 56.000 euros à l'Université de Lille, il faudra trouver des partenaires.

Si le sujet peine à avancer sur le plan politique, les associations ont également bien du mal à collecter ces produits pour leurs bénéficiaires. Encore aujourd'hui, avoir une tache de sang est honteux, sitôt achetée la boîte de tampons est vite cachée au fond d'un sac, une lycéenne cache sa serviette dans le creux de sa main pour se rendre aux toilettes... Pour beaucoup, les règles restent un tabou, un truc sale qu'il convient de cacher. À tel point que les donateurs et donatrices ne pensent pas à fournir de protections aux associations. Marine Vuille, responsable aux Restos du cœur des maraudes sur le secteur de Clichy, Asnières et Gennevilliers, pointe ce manque de protections hygiéniques lors des collectes organisées dans les grandes surfaces notamment. «*J'essaie de sensibiliser les femmes. Souvent j'insiste pour avoir des produits d'hygiène. Mais généralement on se retrouve quand même avec des pâtes. Il s'agit bien d'un scandale sanitaire, mais ça coûte cher et ce n'est pas culturel de donner des protections hygiéniques. Les gens ne se rendent pas compte de la difficulté d'avoir ses règles pour une femme dans la rue ou en situation de précarité.*» Ne se rendent pas compte et n'y pensent tout simplement pas.

Le «free bleeding» pour sensibiliser

La fondatrice de Règles élémentaires se veut malgré tout optimiste. «*Hommes et femmes et garçons et filles de tous horizons prennent conscience de cette inégalité biologique qui touche la moitié de l'humanité –et du coût qu'elle implique. L'équipe de Règles élémentaires le constate au quotidien: jour après jour, nous recevons des demandes d'organisation de collectes de la part de collégiens, de lycéens, d'élus, de retraités, d'employés de bureau, salariés et dirigeants de PME/ETI ou autres crèches, Ehpad et entreprises du CAC 40!*», énumère-t-elle. Pour Sandrine Rousseau, il était important que toutes les étudiantes puissent bénéficier de la distribution gratuite de protections hygiéniques, sans aucune condition de revenus. «*Ce n'est pas parce qu'on n'est pas boursière qu'on a les moyens de s'acheter des serviettes. On ne sait pas ce que donnent les parents. Et puisqu'il s'agit d'un produit de première nécessité, il est normal que ce soit pour tout le monde. Le papier toilette, on ne demande pas le revenu des parents avant de le mettre dans les toilettes!*», argumente la vice-présidente de l'Université de Lille. Irene n'a que 20 ans. Étudiante en art, féministe, elle a voulu alerter à sa façon sur la précarité menstruelle. Jusqu'ici, elle a pu

compter sur ses parents lors des mois difficiles. N'empêche, les semaines de règles, elle anticipe et rogne sur autre chose pour avoir l'argent nécessaire à l'achat de protections. Le vendredi 1er février, elle a décidé de laisser couler librement son sang dans les rues de Paris. La jeune femme est partie le matin, veste courte, pantalon clair et surtout, sans serviette ni tampon dans son sac. Irene est allée en cours, a pris les transports en commun, a vu ses copines, a vécu une journée normale. «*J'ai eu mes règles en le montrant, c'est tout*, commente-t-elle. *Les personnes non menstruées ne se sentent pas concernées par les règles. Je voulais montrer que si nous décidons de ne pas porter de protection, c'est l'espace public qui est impacté. Nous sommes donc tous concernés.*»

«L'école a un vrai rôle à jouer»

L'étudiante milite pour la gratuité pour tout le monde. «*Ce n'est pas normal que ce soit à nous toutes seules de devoir assumer le prix de ces protections, c'est injuste! Surtout que les personnes menstruées, les femmes, sont également celles qui gagnent le moins d'argent dans le monde. Ce n'est pas à nous de dépenser entre 6.000 et 25.000 euros dans une vie. Ça devrait être remboursé par l'État*», clame celle qui prépare une série de vidéos de sensibilisation à destination des enfants. «*Il faut parler des règles, désacraliser le sujet, briser le tabou!*» Briser le tabou des règles dès le plus jeune âge, une position défendue par Règles élémentaires. «*Sachant qu'en moyenne les premières règles apparaissent vers l'âge de 12 ans, il me paraît essentiel qu'en 2019, tous les enfants et ados de notre pays comprennent ce que c'est et puissent en –et poser leurs questions– librement. L'école a un vrai rôle à jouer!*», abonde Tara Heuzé-Sarmini. «*Les mecs peuvent pisser partout, nous aussi on a besoin de saigner partout. Il faut se décider à en faire un besoin normal car on ne peut pas s'en empêcher!*», conclut Axelle de Souza.

RAPHAËLLE DUCHEMIN : LES INNOVATIONS POUR LES PROTECTIONS INTIMES, par Thomas Huriez, Europe 1, le 26/03/2019

<https://www.europe1.fr/emissions/la-france-bouge-avec-raphaelle-duchemin/raphaelle-duchemin-les-innovations-pour-les-protections-intimes-3880820>

Raphaëlle Duchemin : Les innovations pour les protections intimes

SAISON 2018 - 2019

⌚ 15h10, le 26 mars 2019 , modifié à 15h16, le 26 mars 2019

AA



▶ 43:22

Sujet du jour : Les innovations pour les protections intimes

A 13h, dans "La France bouge", Raphaëlle Duchemin et la rédaction d'Europe 1 font le tour de France des initiatives positives et novatrices. Travail, éducation, santé... ils œuvrent aux quatre coins du pays pour faire bouger les lignes et casser les codes : qui sont ces citoyens, ces entreprises, ces collectivités qui s'engagent et inventent le monde de demain ? Des portraits et des témoignages inspirants.

BON SANG, LES RÈGLES ET LA RUE, par auteur·e inconnu·e, France·tv, le 11/04/2019

<https://mobile.france.tv/slash/bon-sang/959803-les-regles-et-la-rue.html>

The screenshot shows a video player interface on the france·tv website. At the top, the 'france·tv' logo is visible along with navigation links for 'chaînes', 'catégories', and 'mes vidéos'. The main video frame displays a scene from the show 'Bon Sang'. A woman with a yellow patterned backpack is seen from behind, interacting with another person who is holding a large white board featuring a red heart and the text 'RÈGLES ELEMENTAIRES'. The video player includes a play button, a progress bar showing '00:01:58' to '00:04:59', and standard video control icons for volume and brightness. Below the video frame, the show's title 'Bon Sang' is displayed next to its logo, which features a stylized heart and the word 'BON SANG'. The episode information 'S1 E3 : Les règles et la rue' is also shown. On the right side of the video frame, there is a heart icon and the text 'ajouter aux favoris'.

RÈGLES ÉLÉMENTAIRES : AGIR POUR LA DIGNITÉ DES FEMMES SANS DOMICILE, par auteur·e inconnu·e, Ministère de la cohésion des territoires et des relations avec les collectivités territoriales, le 10/04/2019

<http://www.cohesion-territoires.gouv.fr/regles-elementaires-agir-pour-la-dignite-des-femmes-sans-domicile>

RÈGLES ÉLÉMENTAIRES : AGIR POUR LA DIGNITÉ DES FEMMES SANS DOMICILE

Acteurs des territoires

Publié le 10/04/2019



Règles Élémentaires est la première association française de collecte de produits d'hygiène intime à destination des femmes sans-abri et mal logées. Elle aide ainsi les femmes les plus démunies à se protéger et à rester dignes.

Une aide concrète aux femmes sans domicile ou mal logées

Pour les femmes à la rue, l'accès aux soins et à l'hygiène est doublement compliqué. Pour aider concrètement les femmes en situation de fragilité et de précarité, l'association Règles Élémentaires collecte des produits d'hygiène intime grâce à des points de collectes installées dans des lieux à fort passage public (mairie, université, entreprise...).

 **Julien Denormandie** 
@J_Denormandie 

Merci aux associations comme [@RElementaires](#) pour vos actions en faveur des femmes sans-abris. Vous êtes un exemple par votre [#solidarité](#) et votre engagement. Le [@gouvernementFR](#) est pleinement mobilisé à vos côtés.
[#MHDay2019](#)



J'ai créé Règles Elémentaires en novembre 2015 après avoir

▶ 4274 vues 0:23 / 1:51 🔍

176 20:10 - 28 mai 2019 · Paris, France ⓘ

61 personnes parlent à ce sujet >

Les produits collectés (serviettes hygiéniques, tampons) sont ensuite redistribués aux femmes sans-abri et mal-logées par les organisations médico-sociales ou spécialistes du mal-logement partenaires : l'association Aurore, le Samu Social, la Croix Rouge française, Emmaüs, Le Foyer, les Restos du Coeur, Secours catholique, Secours populaire...

Durant tout le mois d'avril, à l'initiative du ministre chargé de la Ville et du Logement

Plus de 20 000 : c'est le nombre de femmes bénéficiaires des actions de l'association Règles Élémentaires depuis sa création.



Julien Denormandie, les agents du ministère de la Cohésion des territoires et des Relations avec les collectivités territoriales sont invités à déposer leurs dons de produits d'hygiène dans la boîte mise à leur disposition.

Une initiative solidaire qui ne demande qu'à essaimer...

L'association, entièrement gérée par des bénévoles, a ouvert plus de 150 points de collecte partout en France. Des initiatives similaires ont également vu le jour en Belgique, en Suisse, au Canada et ailleurs !

ENSEMBLE C'EST MIEUX, L'ÉMISSION SOLIDAIRE, présenté par Carinne Teyssandier, France 3 nouvelle aquitaine, le 15/04/2019

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/nouvelle-aquitaine/emissions/ensemble-c'est-mieux>



CHANGEONS LES RÈGLES, par Diara Ndiaye, RFI, le 11/07/2019

<http://www.rfi.fr/fr/emission/20190713-regles-femmes-puberte-menstruations-tabou-hygiene-protentions-periodiques>

The screenshot shows the RFI website interface. At the top, there's a red navigation bar with the RFI logo, two 'Direct' buttons ('MONDE' and 'AFRIQUE'), and a menu icon. Below this, a secondary navigation bar includes links for '#CORONAVIRUS', 'PODCASTS', 'AFRIQUE', 'AFRIQUE FOOT', 'LES PLUS LUS', and 'STOP L'INFO'. The main title 'Changeons les règles' is displayed prominently in large black font. Below the title are sharing icons for Facebook, Twitter, WhatsApp, and Telegram, followed by a '165 partages' counter. The publication and modification dates are listed as 'Publié le : 11/07/2019 - 17:09' and 'Modifié le : 16/07/2019 - 14:02'. Below these details are two download options: 'Audio 48:30' and 'Podcast'. A large photo at the bottom shows four women sitting together in a studio setting, smiling. The woman on the far left wears a pink sleeveless dress, the second from left wears a white sweatshirt with a red circular logo, the third wears a black top, and the fourth wears a striped shirt. The background features a red 'rfi' logo and a window showing an urban landscape.

Qu'on les attende avec impatience ou qu'on les redoute, les règles arrivent avec la puberté. Des études démontrent que, dans de nombreux pays, les filles vivent leurs premières règles avec trop peu d'informations et d'aide. Partout dans le monde, les filles racontent se sentir parfois honteuses et apeurées. Durant leurs menstruations, filles et femmes sont souvent considérées comme « sales

» ou « impures » et le plus souvent obligées de subir un isolement forcé, une mobilité réduite, des restrictions alimentaires, voire une interdiction de mener certaines activités. Alors même que les règles font pourtant partie intégrante de la vie des femmes. Les menstruations sont ainsi encore considérées comme un sujet tabou dans de nombreuses sociétés, bien qu'elles soient un élément naturel important de la biologie féminine. Il est temps de mieux comprendre les défis associés à la méconnaissance de nombre de jeunes filles sur les règles, la gestion de l'hygiène menstruelle, la stigmatisation dont elles peuvent faire l'objet. Vous l'aurez compris, il est surtout temps d'agir. Comment déconstruire les clichés autour des règles ? Vers qui se tourner pour savoir comment s'assurer une bonne hygiène menstruelle ? Que mettre en place pour assurer à toutes un accès facile et sécurisé aux protections périodiques ?

RÈGLES ÉLÉMENTAIRES CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE DANS LA RUE, par Cypriane El-Chami, Kaizen magazine, le 23/07/2019

<https://kaizen-magazine.com/article/regles-elementaires-contre-la-precarite-menstruelle-dans-la-rue/>

Règles Élémentaires contre la précarité menstruelle dans la rue



Avoir ses règles, cela peut coûter cher. Parfois, acheter des protections hygiéniques est un luxe que certaines femmes ne peuvent s'offrir. Depuis 2015, l'association Règles Élémentaires organise des collectes partout en France pour lutter contre la précarité menstruelle.

« Nous sommes en plein inventaire ! J'ai essayé de ranger un peu mais il y a des cartons partout, prévient Maud Blesteau, directrice générale de Règles Élémentaires. Comme nous ne voulons pas trop stocker de protections menstruelles mais plutôt les distribuer le plus efficacement possible, nous les comptons, les rangeons dans des cartons pour savoir quoi donner aux associations suivant leurs demandes ». Depuis un an, l'association a pris ses quartiers parisiens dans le 14e arrondissement, aux Grands Voisins, dans l'ex-hôpital Saint-Vincent-de-Paul reconvertis temporairement en centre d'hébergement pour demandeurs d'asile et QG de nombreuses associations, artistes et jeunes entreprises. Dans les bureaux de Règles Élémentaires, Maud et Caroline, une bénévole, référencent précautionneusement les protections menstruelles récoltées.

Crée en 2015, Règles Élémentaires met en place des points de collecte de protections menstruelles en France. Tampons, serviettes hygiéniques, coupes menstruelles... L'association accepte toutes les protections hygiéniques, quels que soient leur marque ou format. Une diversité à laquelle Maud Blesteau tient. « Imaginez que vous alliez en supermarché acheter des protections menstruelles et que vous n'ayez qu'un seul choix. Ce serait très frustrant pour vous, s'exclame-t-elle. Eh bien là, c'est pareil. Ce que nous voulons, c'est que les femmes aient le choix ».



Exemple de boîtes à dons, données par Règles Élémentaires pour les collectes de protections menstruelles / ©Cypriane El-Chami

Dans plusieurs villes de France, des « boîtes à dons » ont été disposées dans des lieux publics pour que chacun.e puisse venir y déposer un tampon emballé, un paquet de protège-slip ou encore des serviettes hygiéniques lavables. C'est le cas du Buro des Possibles, un « coworking café » à Bordeaux. L'établissement est le premier à avoir récupéré une boîte à dons de Règles Élémentaires, en février 2019. Et le concept n'a pas tardé à séduire la clientèle du Buro des Possibles. « Parfois, des clientes aperçoivent la boîte en mangeant ou en travaillant ici et elles reviennent ensuite pour déposer des protections hygiéniques. Sinon, ce sont des personnes qui ont vu passer l'information dans les médias ou sur nos réseaux et qui, du coup, viennent spécialement pour cela, explique Alexandra Maillet, co-associée au Buro des possibles. Nous avons même reçu des colis pleins de protections hygiéniques ! »

Un circuit de solidarité contre la précarité menstruelle

Une fois la boîte à dons pleine, Marie, bénévole et responsable de la collecte à Bordeaux pour Règles Élémentaires, se charge de l'inventaire des produits récoltés. Depuis février 2019, ce sont ainsi près de 3 000 produits qui ont été récupérés auprès du Buro des Possibles. Marie distribue ensuite les produits hygiéniques auprès de six structures locales, dont Les Maraudeurs de Bordeaux, le Comité d'Étude et d'Information sur la Drogue et les Addictions ou encore le squat L'Ascenseur.

À Paris, le Samu social fait partie des structures partenaires, qui récupèrent des protections hygiéniques collectées par Règles Élémentaires. Une partie est alors distribuée à des centres d'hébergement d'urgence comme la Halte de l'Hôtel de Ville, ou aussi aux bains-douches rue de Charenton (un lieu d'hygiène et de soin pour les femmes sans-abri). Une autre partie est confiée à des équipes mobiles, pour être distribuée avec des kits d'hygiène lors de maraudes.

À l'échelle nationale, Règles Élémentaires a passé la barre du million de produits récoltés et 650 000 protections hygiéniques ont déjà été distribuées à près de 150 associations partenaires depuis 2015. Certains produits ont dû être refusés pour des raisons d'hygiène, ou sont encore stockés, en attendant d'être donnés. « L'objectif n'était pas de remplacer les travailleurs sociaux, qui savent

bien mieux aller à la rencontre des femmes en situation de précarité que nous, explique Maud Blesteau. Nous essayons de mettre en relation des partenaires, à l'échelle locale. »

Pour une gratuité des protections menstruelles

Par ces actions, Règles Élémentaire s'attaque à la précarité menstruelle des femmes sans-abri, pour lesquelles la question des protections hygiéniques est trop peu traitée. « L'enjeu de la précarité menstruelle n'était pas abordé il y a encore une dizaine d'années, parce que la question SDF était très androcentrée, se souvient la sociologue Marie Loison-Leruste. La figure féminine était totalement absente de la plupart des recherches sur l'accompagnement social de ces publics. Aujourd'hui, il y a une vraie prise de conscience qu'un certain nombre de femmes vivent dans des situations de précarité très importantes. »

En 2015, d'après une étude publiée par le Huffington Post, les règles coûtent en moyenne 23 500 €, dans une vie. Cela représente environ 675 € par an, une réalité difficile pour beaucoup de femmes, notamment les femmes sans domicile (qu'elles soient en centre d'hébergement ou sans-abri). En France, la TVA sur les protections menstruelles a été abaissée en janvier 2016, passant de 20 % à 5,5 %. Une première étape, mais encore insuffisante. Certains pays, comme le Canada, l'Australie ou encore le Nigeria ne taxent pas du tout les protections menstruelles.

Une autre proposition a fait parler d'elle cet été : la gratuité des protections hygiéniques. Alors, pour demander « la prise en charge des produits périodiques pour toutes les personnes menstruées », le collectif Ça va saigner appelait à tâcher « avec du vrai ou du faux sang » son pantalon, des sièges dans les transports en commun le 15 juin dernier.

Des initiatives en ce sens ont déjà lieu. Entre le 14 et le 17 janvier 2019, l'Université de Lille a distribué près de 30 000 kits de protections hygiéniques gratuitement sous présentation de la carte étudiante. Autre exemple : depuis avril 2018, la mutuelle étudiante LMDE s'est engagée à rembourser entre 20 et 25 € de protections hygiéniques par an à ses adhérent.e.s (femmes comme hommes). Pour en bénéficier, il suffit d'envoyer son ticket de caisse à la mutuelle. La LMDE a également mis en place des partenariats avec trois marques de protections menstruelles, avec des codes promotionnels.

Pour la sociologue Marie Loison-Leruste la gratuité des protections hygiéniques pourrait être une solution. « De plus, comme pour beaucoup de politiques publiques, cela rendrait service non seulement aux femmes sans-abri, mais aux femmes en général également. Je pense à des jeunes filles qui vivent dans des milieux où avoir ses règles ne se dit pas et qui n'osent pas aller acheter des protections périodiques, par exemple. » C'est également pour parler de manière plus décomplexée des règles qu'Alexandra Maillet est fière de la boîte à dons de Règles Élémentaires, qui trône au milieu d'une salle au Buro des Possibles. « C'est une manière de rappeler qu'on ne choisit pas d'avoir ses règles, c'est quelque chose d'inné et, en 2019, il faut sortir du tabou des règles ! »

LES 30 DE MOINS DE 30 ANS QUI VONT CHANGER LA FRANCE, par auteur·e inconnu·e, Vanity Fair, 21/08/2019

<https://www.vanityfair.fr/pouvoir/business/diaporama/vf-30-de-moins-de-30-ans-2019/58452>



Récits, enquêtes, opinions

Palmarès

Les 30 de moins de 30 ans qui vont changer la France

L'une s'est engagée pour les femmes sans-abri après des études à Cambridge, l'autre a inventé une application anti-gaspillage, un troisième a lancé une pétition géante sur la question du climat. Voici notre troisième édition des trente espoirs de moins de 30 ans. Brillants, talentueux et engagés. Dossier coordonné par Olivier Bouchara avec Philippe Azoury, Toma Clarac, Gaspard Dhellemmes, Pierrick Geais, Pierre Groppo, Margaux Krehl, Laura Périgord, Norine Raja et Hugo Wintrebert.



Wonder Woman

En 2015, au retour d'un séjour en Grande-Bretagne, elle crée « Règles Élémentaires », la première association française de collecte de produits d'hygiène intime à destination des femmes sans-abri. Résultat : six antennes locales et plus d'un million de produits distribués.

Retour aux sources

Petite-fille d'un réfugié syrien, elle n'a pas oublié son voyage en 2008 dans le pays de ses ancêtres, juste avant la guerre.

Débrouille

Cette passionnée de sculpture a confectionné cinq bronzes qu'elle a vendus pour financer ses études. L'un d'eux, représentant des corps féminins abstraits, est exposé à Cambridge.

Une éducation

Pour briser le tabou, elle veut développer des ateliers au sein des écoles. « Pourquoi apprendre aux adolescents à mettre des préservatifs, mais pas des tampons ? » demande-t-elle.

*LES CONFIDENCES DE TARA DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES, par auteur·e inconnu·e, numero une,
04/09/2019*

<https://www.numero-une.com/elles-s-engagent/les-confidences-de-tara-de-regles-elementaires/>



Les confidences de Tara de Règles Élémentaires

Tara a créé une association qui aide les plus démunies à rester dignes tout en levant le tabou sur le sujet des règles

4 SEPTEMBRE 2019



Depuis sa création en novembre 2015 par Tara Heuzé-Sarmini, Règles Élémentaires aide les plus démunies à se protéger et à rester dignes. Il s'agit en effet de la première association française de collecte de produits d'hygiène intime à destination des femmes sans-abri et mal-logées.

#STOPPRECARITEMENSTRUELLE

On a eu envie de rencontrer Tara pour en savoir plus sur la genèse d'une association qu'elle a créée alors qu'elle n'avait que 21 ans et était encore étudiante à SciencesPo. Une association qui a réussi la collecte et la redistribution de plus d'un million de protections menstruelles depuis sa

création, grâce à un système facile d'accès qui permet à chacun d'organiser sa propre collecte mais aussi grâce à un maillage territorial faisant le lien avec des travailleurs sociaux expérimentés. Une association qui contribue à briser le tabou qui entoure les règles en étant présente dans l'espace médiatique, sur les réseaux sociaux et en travaillant avec les pouvoirs publics. Une association au fonctionnement moderne, innovant et efficace qui donne envie de s'engager et de participer à la prise de conscience des enjeux liés à la précarité menstruelle mais aussi de l'importance d'un sujet sociétal qui n'est pas qu'une affaire de femmes.

Tara, tu as lancé la première campagne de Règles Élémentaires en novembre 2015 avant de fonder l'association du même nom quelques mois plus tard en avril 2016. Peux-tu nous parler de ton parcours et de la genèse de ton association ?

Je suis Française, j'ai grandi à Paris, mais dans une famille assez internationale avec laquelle j'ai eu la chance de voyager et de vivre à l'étranger. C'est donc tout naturellement que j'ai passé une partie de mes études à l'étranger, en Russie dans le cadre de ma troisième année à SciencesPo, mais aussi en Angleterre où j'ai fait un master. Dans l'université dans laquelle j'étudiais, j'ai été sollicitée pour participer à une collecte de produits d'hygiène intime qui était organisée pour les femmes SDF de la ville. J'ai donc pris conscience de ce phénomène, tout en réalisant que je ne m'étais jamais demandé comment les femmes dans le besoin géraient leurs règles. En revenant vivre à Paris en 2015, j'ai commencé à en parler autour de moi, à de la famille, à des amis, mais aussi à des professionnels de santé, des psychologues, des gynécologues, et la réponse était unanime : tout le monde me disait ne s'être jamais posé la question non plus.



Je me suis donc dit qu'il y avait deux explications possibles : soit il n'y avait pas de besoin et c'était parfaitement pris en charge, soit il y avait un énorme tabou sur le sujet. J'ai contacté les acteurs spécialisés dans le « sans-abrisme » et le mal-logement, comme le Samusocial de Paris et différents foyers d'hébergement et la réponse était sans appel. Tous manquaient de ces produits, ils n'avaient aucun stock, ils disaient que quand ils cherchaient à en obtenir cela leur demandait

beaucoup trop d'efforts pour trop peu de résultats. J'ai alors décidé de mettre mon enthousiasme et ma motivation au profit de cette cause et de faire bénéficier ces organismes de ces produits. En effet, depuis le début, la redistribution est assurée par des travailleurs sociaux parce qu'on ne veut pas démultiplier les guichets d'accueil pour les femmes dans le besoin et pour des questions éthiques car la redistribution de produits d'hygiène intime est un sujet complexe qui a trait à l'intimité des gens. Il est donc important pour nous de travailler en partenariat avec des associations établies et spécialistes du « sans-abrisme » et du mal logement pour toutes ces raisons : ne pas multiplier les points de contact, respecter l'intimité des gens et créer un dialogue sain et vertueux sur l'hygiène menstruelle et la santé reproductive.

Comment votre action s'organise-t-elle concrètement ?

Très concrètement, la toute première collecte s'est organisée avec trois bouts de ficelle, sur une table à SciencesPo, avec des bénévoles de l'association Paris Solidaire qui m'ont aidée. J'avais lancé cette première collecte en novembre 2015 complètement par hasard mais il s'est avéré que c'était entre les deux examens de la loi sur la taxe dite « taxe tampon » qui entérinait l'abaissement de la TVA sur ces produits. Cette loi a fait prendre conscience du coût de ces produits qui étaient jusqu'alors taxés comme des produits de luxe et pas comme des produits de première nécessité. C'était les balbutiements de la prise de conscience sur la précarité menstruelle. Notre première collecte a donc été un succès car les gens ont été très sensibles à notre démarche, bien au-delà des frontières de SciencesPo. On a reçu des dons de la France entière, des DOM-TOM, c'était assez fou. J'ai donc voulu pérenniser l'action et on est devenus une Association loi de 1901 en avril 2016.

Organiser une collecte c'est parler du sujet à ses proches, à ses amis, à ses collègues, dans son entourage, ce qui contribue à la prise de conscience et à briser le tabou des règles.

Et à partir de ce moment-là, de nombreuses personnes ont voulu s'associer à notre démarche partout en France. On a donc très vite mis en place un système de collecte décentralisé. Au début, il fallait nous envoyer un mail et signer une charte de partenariat. Mais aujourd'hui, tout se fait en ligne, c'est très simple, ça prend environ 5 minutes. N'importe qui peut donc organiser une collecte et c'est vraiment très important pour nous. Parce qu'organiser une collecte c'est parler du sujet à ses proches, à ses amis, à ses collègues, dans son entourage, ce qui contribue à la prise de conscience et à briser le tabou des règles. Cette facilité à organiser une collecte fait que nous sommes aussi bien contactés par des retraités que par des scouts, par des employés de supermarché que par des dirigeants d'entreprise, par des mairies que par des ministères. Il suffit de nous indiquer les dates, les horaires et l'adresse de la collecte, et en échange nous fournissons tout le matériel de communication, des affiches, des supports, des boîtes à dons ... Puis, où que vous soyez en France mais aussi en Belgique et bientôt en Suisse, on vous met en relation avec un partenaire redistributeur. En tant que collecteur au nom de Règles Élémentaires, vous vous engagez à ne pas redistribuer vous-même et à passer par notre maillage territorial de spécialistes du « sans-abrisme » et du mal-logement. C'est vraiment essentiel pour nous que n'importe qui puisse organiser une collecte, aussi bien des collégiens que des entreprises du CAC 40, parce que notre mission est vraiment double : c'est à la fois collecter et redistribuer un maximum de produits, mais aussi briser le tabou des règles.

Quelles sont les différentes manières de s'engager avec Règles Élémentaires ?

On peut s'engager en faisant des dons dans nos nombreux points de collecte, en organisant une collecte, en rejoignant l'équipe de bénévoles, en organisant un partenariat ou en nous soutenant financièrement. Pour le moment, nous ne sommes soutenus que par des dons de particuliers, nous n'avons pas de financement institutionnel.

Comment s'organise l'équipe de bénévoles ?

Nous sommes 25 bénévoles et une salariée depuis le mois d'avril. Moi j'ai créé Règles Élémentaires en tant qu'étudiante, j'ai toujours été bénévole pour la structure et j'ai fait le choix de le rester. Je n'ai pas envie d'en faire mon métier. Je pense que je resterai toujours impliquée à un niveau symbolique et stratégique, mais je n'ai plus envie de faire de l'opérationnel au quotidien car il est temps que le projet soit dissocié de ma personne.

Toute l'équipe est répartie dans 6 antennes locales. On a Paris, Lyon, Marseille, Bordeaux, Strasbourg et depuis peu Bruxelles. On va sans doute prochainement ouvrir Nantes, Lille, Toulouse et Genève. Les antennes sont créées quand on est sollicités par les pouvoirs publics et qu'on estime nécessaire d'avoir quelqu'un qui soit le relai sur place pour participer à des conférences, des événements de sensibilisation, des ateliers dans des écoles. Les gros pôles urbains sont donc naturellement plus actifs, mais pour organiser une collecte vous pouvez être n'importe où en France, en Belgique, en Suisse et peut-être à terme dans d'autres pays francophones. On a des gens pour vous soutenir dans la démarche.



Vous travaillez avec de nombreux partenaires pour la redistribution des produits. Quelle est la situation en France aujourd'hui ? Combien y a-t-il de femmes en situation de précarité pour

lesquelles votre action est essentielle ?

Le dernier sondage le plus à jour et le plus juste est sans doute celui de l'IFOP, à la demande de Dons Solidaires, qui estime à 1,7 million le nombre de femmes touchées par la précarité menstruelle, qui ont des difficultés économiques soit à s'acheter les produits qu'elles veulent, soit à s'acheter suffisamment de produits, soit à s'acheter des produits tout court. Plus globalement, il y a pratiquement 8% de femmes en France qui vivent sous le seuil de pauvreté. Ce sont donc des femmes dont le budget va vraiment être gêné par l'achat de ces produits, des femmes qui vont peut-être devoir choisir entre manger et s'acheter des protections menstruelles.

« L'IFOP estime à 1,7 million le nombre de femmes touchées par la précarité menstruelle, qui ont des difficultés économiques soit à s'acheter les produits qu'elles veulent, soit à s'acheter suffisamment de produits, soit à s'acheter des produits tout court. »

Lors de la création de l'association, notre public cible était vraiment les femmes SDF. Et la dernière étude de l'INSEE sur les SDF date de 2012 avec des données de 2011. Aujourd'hui, on n'a donc aucune source officielle sur le nombre de SDF en France. On sait juste que les femmes représentent près de 50% de la population SDF en Île de France, 40% sur la France entière, que c'est un chiffre qui grandit et que la crise des migrants est aussi une crise de femmes et d'enfants qui affluent parce qu'ils quittent leurs pays.

On ne sait pas précisément combien de femmes sont SDF aujourd'hui. Il y en a peut-être 100 000, peut-être 150 000, peut-être 200 000. On sait juste que les besoins augmentent. Ils augmentent aussi probablement parce que Règles Élémentaires et d'autres collectifs, d'autres associations, d'autres énergies positives, ont permis de faire prendre conscience du problème et aussi de libérer les paroles parce qu'il y a beaucoup de gens aujourd'hui, de petites structures, qui osent demander ce type de produits, alors qu'avant c'était inenvisageable. Les besoins se chiffrent donc à plusieurs millions de produits hygiéniques jetables par an. Il y a plusieurs centaines de milliers de femmes qui ont besoin de nous ou en tous cas d'une action coordonnée pour sortir de la précarité menstruelle.

« Il y a plusieurs centaines de milliers de femmes qui ont besoin de nous ou en tous cas d'une action coordonnée pour sortir de la précarité menstruelle. »

Je sais que ton plus grand souhait n'est pas que l'association se développe mais qu'elle n'ait plus besoin d'exister. On est encore loin de cet objectif puisqu'il faudrait pour cela que toutes les femmes aient accès aux protections menstruelles, mais la prise de conscience récente des enjeux liés aux règles te donne-t-elle l'espoir que l'association n'ait plus de raison d'être à plus ou moins long terme ?

Le gouvernement a annoncé des mesures. On travaille avec eux, on est auditionnés par le Sénat et l'Assemblée Nationale pour réfléchir aux meilleurs moyens de lutter contre la précarité menstruelle parce qu'il y a plusieurs types de personnes qui en sont victimes. Il y a les femmes SDF, mais parmi elles il y a de très grandes variations entre les femmes sans-abri qui vivent à la rue et les femmes

sans domicile fixe qui vont de famille en famille, de foyer en foyer, de centre de réinsertion en centre d'hébergement. Il y a aussi les mères célibataires qui ont du mal à boucler les fins de mois et qui vont aller aux Restos du Cœur. Il y a des étudiantes qui ont peu de moyens. Il y a des collégiennes et des lycéennes qui viennent de familles où c'est encore très tabou de parler des menstruations et qui n'osent donc pas en parler même si leurs familles ont peut-être les moyens de leur acheter des produits. Il y a vraiment une très grande diversité et pas de solution miracle. La solution miracle n'est pas que 100% des produits soient remboursés par la Sécurité Sociale car il y a des femmes qui sont dans les circuits officiels et des femmes qui sont hors des circuits. Il y a un faisceau de solutions et on essaie de développer des expérimentations à l'échelle nationale avec le gouvernement pour faire avancer les choses. Le problème est donc loin d'être résolu mais le chemin parcouru est impressionnant et aujourd'hui, je pense qu'au-delà de la collecte et de la redistribution de produits, nous avons et garderons une réelle raison d'être sur le volet de la sensibilisation.

Quelles actions de sensibilisation mettez-vous en place ?

On est souvent invités à des tables rondes auxquelles nous participons avec grand plaisir. On est invités par des mairies, mais aussi par des entreprises qui nous sollicitent autour de la journée internationale des droits des femmes du 8 mars ou de la journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes du 25 novembre. On travaille avec différents partenaires, avec GINA par exemple, la marque de protections hygiéniques de My Little Paris, avec qui on a organisé une conférence sur comment lutter contre la précarité menstruelle à son échelle dans le pop-up qu'ils avaient créé pour l'occasion.

Et depuis notre 3e anniversaire en novembre 2018, on organise des apéros menstruels aux Grands Voisins où nous sommes installés. Aujourd'hui c'est un événement trimestriel mais on espère pouvoir passer à un rythme mensuel une fois que nous aurons plus de ressources humaines et financières. C'est très informel, les gens viennent boire une bière, discuter avec les membres de l'équipe, acheter un t-shirt, danser entre 19h et minuit. C'est donc plutôt sympa et ludique comme format et c'est ouvert à toutes et à tous, ce dont nous sommes assez fiers car beaucoup de garçons viennent. Notre équipe est d'ailleurs une équipe mixte puisque nous sommes 25 avec 4 garçons.

On est également très sollicités par des écoles, que ce soit par des élèves qui veulent organiser des collectes ou par des professeurs qui veulent organiser des collectes avec leurs élèves et nous demandent de venir inaugurer la collecte et d'expliquer les fondements de l'association. Nous sommes aussi sollicités par des élèves pour parler du sujet parce qu'il y a un réel besoin d'information et d'accès à l'information dans l'Éducation Nationale. On n'y parle pas du cycle menstruel de l'humain, ou alors très tardivement dans le cycle scolaire alors qu'aujourd'hui l'âge moyen des ménarches est à 12 ans et demi. On a des cours d'éducation sexuelle à l'école qui nous montrent comment mettre un préservatif mais on ne montre pas à une jeune fille ou à un jeune garçon comme utiliser des tampons et des serviettes. Ces demandes en informations expliquent que nous accueillons depuis quelques mois une gynécologue en résidence qui a produit du contenu pédagogique grâce auquel nous allons animer nos premiers ateliers à la rentrée.

« On a des cours d'éducation sexuelle à l'école qui nous montrent comment mettre un préservatif

mais on ne montre pas à une jeune fille ou à un jeune garçon comme utiliser des tampons et des serviettes... »

Avez-vous d'autres projets de développement futurs ?

Nous allons ouvrir des antennes dans de nouvelles villes. Nous allons mettre en place ces ateliers pour les écoles, mais aussi des ateliers d'information et de formation sur les protections hygiéniques réutilisables pour les femmes bénéficiaires. Au-delà de l'aspect écologique et d'une meilleure qualité de produits, ça permettrait aussi de mettre fin à la dépendance aux dons de ces femmes qui sont en situation d'extrême précarité, parce qu'une coupe menstruelle dure en moyenne entre 10 et 15 ans, une serviette lavable dure 3 ans, une culotte menstruelle dure 5 ans ... Et si on pouvait ôter à ces femmes ce souci de la tête au quotidien pendant plusieurs années, ce serait formidable. Mais ces protections ne sont évidemment pas accessibles à toutes les femmes en situation de précarité parce que ça ne fonctionne pas si vous êtes dans la rue et que vous n'avez pas accès régulièrement à un point d'eau. Mais on travaille avec quelques partenaires très à l'écoute et très innovants qui sont d'accord pour sensibiliser en interne leurs bénéficiaires et les faire participer à des ateliers sur la base du volontariat pour leur présenter ce qui existe. De notre côté, on fournira les produits et le contenu explicatif et pédagogique développé par notre gynécologue en résidence pour qu'à la fin de la session ces femmes puissent repartir avec les protections hygiéniques réutilisables de leur choix.

Nous allons aussi devoir pérenniser l'association et pour cela on va avoir besoin de lever des fonds parce qu'aujourd'hui on a des partenariats avec des entreprises du CAC 40, des start-ups de Station F, on gère des centaines et des centaines de partenariats, institutionnels, industriels, corporate, mais à un moment donné il faut disposer des ressources qui vont avec ce type d'engagements.

Et, comme projets, on aimerait aussi faire un micro-trottoir et peut-être une campagne d'affichage. On est très actifs sur les réseaux sociaux mais on n'a pas encore entrepris ce genre d'actions coup de poing qui font prendre conscience du tabou et de l'importance du sujet, qui est un sujet sociétal et pas un sujet de nanas. L'idée étant toujours qu'ensemble nous pouvons changer les règles.

LE GOUVERNEMENT SOUTIENT POUR LA PREMIÈRE FOIS UNE ASSOCIATION OEUVRANT CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE, par Ministère des solidarités et de la santé, le 17/12/2019

<https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/article/le-gouvernement-soutient-pour-la-premiere-fois-une-association-oeuvrant-contre>

The screenshot shows the official website of the French Ministry of Solidarity and Health. The header features the ministry's logo and name. A navigation bar below the header includes links for Actualités/Presse, Grands dossiers, Ministère, Métiers et concours, Professionnels, and Études et statistiques. Below this is a secondary navigation bar with links for Nutrition, Affaires sociales, Prévention en santé, Santé et environnement, Soins et maladies, and Système de santé et médico-social. The main content area displays the news article titled "Le Gouvernement soutient pour la première fois une association œuvrant contre la précarité menstruelle." The article is dated 17.12.19 and includes author information, social sharing icons, and a summary box about Marlène SCHIAPPA and Christelle DUBOS announcing financial support for Règles élémentaires.

Le Gouvernement soutient pour la première fois une association œuvrant contre la précarité menstruelle.

publié le : 17.12.19

Communiqués de presse de Christelle Dubos | Communiqués et dossiers de presse | Social

A+ A-

Marlène SCHIAPPA, secrétaire d'Etat auprès du Premier ministre, chargée de l'Egalité entre les femmes et les hommes et de la Lutte contre les discriminations, et Christelle DUBOS, secrétaire d'Etat auprès de la ministre des Solidarités et de la Santé, annoncent le soutien financier de l'Etat à Règles élémentaires, association œuvrant dans le champ de la précarité menstruelle.

L'association bénéficiera d'une dotation de 60 000 euros pour l'année 2020 qui viendra soutenir son action : d'une part, la récolte et la distribution de produits d'hygiène, d'autre part la formation des intervenants sociaux et des bénévoles associatifs, et enfin l'information et l'intervention auprès de femmes en situation de précarité. Cette décision s'inscrit dans les travaux sur l'accès des femmes les plus précaires aux protections hygiéniques initiés par Marlène SCHIAPPA et Christelle DUBOS lors de la journée mondiale pour l'hygiène menstruelle des femmes le 28 mai 2019.

Règle élémentaires

Règles élémentaires est la première association française de lutte contre la précarité menstruelle. Elle collecte des produits d'hygiène intime à destination des femmes dans le besoin, et cherche à briser le tabou des règles en rencontrant et informant les publics les plus vulnérables.

L'association compte 25 bénévoles répartis dans 6 antennes locales, et plus de 100 partenaires. Depuis la création de l'association en novembre 2015 plus d'1 million de tampons et serviettes ont été redistribués à 35 000 femmes. Les produits sont redistribués par d'autres associations, telles que le Samu social de Paris, Emmaüs France, Médecins du monde, Aurore, la Croix-Rouge française, le Secours populaire.

TARA HEUZÉ, FONDATRICE DE "RÈGLES ÉLÉMENTAIRES" : "IL Y A UN VRAI PROBLÈME EN BAS DE CHEZ NOUS", par Aurélie Sogny, Marieclaire, le 06/02/2020

https://www.marieclaire.fr/association-regles-elementaires-precarite-menstruelle_1338275.asp



Marie Claire → Bien-être et Santé → Santé → Gynécologie

Tara Heuzé, fondatrice de "Règles Élémentaires" : "Il y a un vrai problème en bas de chez nous"

Par Aurélie Sogny Mis à jour le 06/02/2020 à 15:33



Parce que les femmes sans-abri et mal-logées sont les premières touchées par la précarité menstruelle, l'association "Règles Élémentaires" se bat chaque jour pour leur fournir des protections intimes. Entretien avec Tara Heuzé-Sarmini, fondatrice et présidente.

C'est après avoir été sollicitée pour participer à une collecte de protections hygiéniques pour les femmes sans-abris en Angleterre que Tara Heuzé-Sarmini, 26 ans, s'est interrogée sur la nécessité d'une telle action. "J'en ai parlé autour de moi et je me suis rendu compte que personne ne savait vraiment comment les femmes géraient leurs règles lorsqu'elles se retrouvaient à la rue."

De retour en France, ce constat lui trotte toujours dans la tête. "J'ai mené ma petite enquête. Je me suis dit, soit, il n'y a pas de besoin, car celui-ci est déjà couvert par le gouvernement, soit, il y a un vrai tabou sur le sujet". Tara Heuzé-Sarmini se rapproche alors d'acteurs traditionnels de la lutte contre la précarité (foyers, Samusocial de Paris). "Tous m'ont dit qu'il n'y avait zéro stock de ce type de produit et que c'était quasiment impossible d'en trouver." En novembre 2015, elle organise donc la toute première collecte de ce genre en France. Un événement qui pour la jeune femme revêt un aspect tout particulier à l'époque, puisqu'il coïncide avec le second examen de l'abaissement du taux de la TVA appliqué aux protections hygiéniques au Sénat. "J'ai reçu des dons de la France entière, c'était impressionnant de voir autant de solidarité. Il aurait été dommage de s'arrêter là."

L'association "Règles Élémentaires" était née. Depuis, Tara Heuzé-Sarmini et son équipe de bénévoles se battent chaque jour pour fournir aux femmes sans domicile fixe ou en grande difficulté des protections intimes, tout en sensibilisant le grand public à cette cause. Entretien avec une femme engagée et passionnée.

Marie Claire : quelles sont les missions de "Règles Élémentaires" ?

Tara Heuzé-Sarmini : "C'est la première association française de lutte contre la précarité menstruelle. Nous avons un double objectif : le premier est de favoriser l'accès aux produits d'hygiène intime en organisant et supervisant des collectes partout en France et en faisant des partenariats avec des fabricants. Le second est de briser le tabou des règles au travers d'événements de sensibilisation sur la précarité menstruelle, mais aussi autour de sujets comme l'égalité femmes-hommes ou les violences faites aux femmes."

Pour cela, nous avons créé une plateforme de mobilisation citoyenne via notre site Internet. Il permet à tout un chacun, de la PDG d'une entreprise du CAC 40 au collégien en passant par la femme retraitée et les scouts, d'organiser une collecte clé en main en quelques minutes. Règles Élémentaires fournit ensuite tous les éléments nécessaires et assure la logistique une fois la collecte terminée.

Nous avons fait le choix éthique et moral de ne pas redistribuer nous-mêmes, car nous ne souhaitons pas démultiplier les points de contact pour les femmes dans le besoin. Nous passons donc par un réseau de partenaires professionnels du sans-abrisme et du mal-logement comme La Croix Rouge, Les Restos du Cœur, Le SamuSocial de Paris, les antennes du Secours Populaire et du Secours Catholique ou des organisations locales.

Pour ce qui est de la sensibilisation, nous pouvons intervenir dans des prisons pour femmes, en milieu scolaire, dans des entreprises, festivals, mais aussi organiser des formats plus décalés comme 'Les apéros menstruels'. Des artistes nous accompagnent également. En 2019, la photographe Charlotte Abramow a tiré un cliché exclusif en 25 exemplaires. Elle a ensuite reversé 100% des bénéfices de cette vente à l'association.

Nous travaillons aussi avec un certain nombre d'acteurs publics en intervenant dans des forums, mairies, conseils régionaux ou départementaux."



Collaborez-vous avec les grands acteurs du secteur de la protection hygiénique ?

"Ils ont mis du temps. Pleins de petits acteurs comme Dans ma culotte nous ont rejoint tôt. Les très gros, eux nous ont seulement rejoint depuis un an. Ils faisaient un peu la sourde oreille jusqu'à ce que le sujet prenne une dimension politique, notamment en 2019 lorsque le gouvernement a décidé de se mobiliser sur le sujet en organisant une conférence de presse le 28 mai 2019 lors de la Journée internationale de l'hygiène menstruelle.

Dernièrement, il se passe beaucoup de choses, même à l'étranger. Des personnalités se mobilisent et mettent un coup de projecteur dessus, à l'image de Meghan Markle qui pour son mariage a demandé à ce que des dons soient fait pour la précarité menstruelle ou le mannequin Natalia Vodianova qui pose avec une serviette hygiénique pour soutenir le mouvement #PadManChallenge lancé en Inde pour briser le tabou des règles. Le sujet est aussi devenu très "instagramable", donc il y a une réelle prise de conscience.

C'est ensemble que l'on peut changer les règles et tout le monde peut s'engager dans cette lutte à nos côtés.

C'est devenu une urgence sociétale qui met les gros acteurs face à leurs responsabilités. Grâce à notre travail, et à celui d'autres organisations, je pense que les entreprises ont enfin compris qu'il fallait aussi agir localement et que fabriquer des tampons que vous envoyez à l'autre bout de la planète, c'est sans doute pas top alors qu'il y a un vrai problème en bas de chez vous !"

Vos objectifs pour 2020 ?

"Nous allons travailler autour de trois piliers : pérenniser, professionnaliser et expansion.

Notre association est jeune, elle n'existe que depuis 4 ans. Nous recevons des subventions et soutiens publics depuis seulement 6 mois. L'idée est donc de continuer à lever des fonds, mais aussi recruter et salarier. L'équipe est aujourd'hui composée de 30 personnes dont 29 bénévoles, ce n'est pas pérenne.

Nous avons besoin d'outils plus performants. Exemple concret : nous sommes en train de faire une deuxième version de notre site pour nous permettre d'être plus impactant auprès de notre communauté. Pour le moment, nous sommes présents à Paris, Lyon, Marseille, Bordeaux, Strasbourg et Bruxelles. Dans les semaines qui viennent, nous devons ouvrir Lille, Nantes, Toulouse, et à terme, Luxembourg et Genève.

Notre expansion sera à la fois sectorielle et territoriale. Tout d'abord, nous allons tester les ateliers pour les femmes bénéficiaires en les sensibilisant aux protections réutilisables comme la coupe menstruelle, les serviettes lavables et culottes menstruelles. Il y a un avantage écologique certes, mais avant tout économique puisque la durée de vie de ces produits peut aller jusqu'à 15 ans. Pour ces femmes, cela permettrait de mettre fin à leur dépendance aux dons et de les aider à devenir autonomes pour les mettre sur la voie de la réinsertion. C'est un véritable enjeu. Nous avons reçu des fonds pour nous y aider."

QUARANTE SEPT PROPOSITIONS POUR EN FINIR AVEC LE TABOU LIÉ AUX RÈGLES, par Mélanie Volland, LCP Assemblée Nationale, le 11/02/2020

<http://www.lcp.fr/actualites/quarante-sept-propositions-pour-en-finir-avec-le-tabou-lie-aux-regles>



MENU

QUARANTE SEPT PROPOSITIONS POUR EN FINIR AVEC LE TABOU LIÉ AUX RÈGLES

Laëtitia Romeiro Dias et Bénédicte Taurine, toutes deux membres de la délégation parlementaire aux droits des femmes, ont rendu les conclusions de leur rapport d'information sur les menstruations. Les deux députées mettent sur la table les enjeux à la fois sanitaires, éducatifs et économiques qui y sont liés. Elles veulent notamment enrayer la précarité menstruelle, qui touche plus d'un million de femmes en France.

par Mélanie Volland / le mar 11/02/2020 à 20:55, modifié le lun 17/02/2020 à 17:13

4 min



Un sujet encore tabou fait son entrée dans les débats parlementaires. Les députés Laëtitia Romeiro Dias (LaREM) et Bénédicte Taurine (LFI) ont présenté mardi 11 février à la délégation aux droits des femmes les conclusions de leur mission d'information consacrée aux menstruations. Laëtitia Romeiro Dias a salué devant ses collègues les "voix militantes qui ont permis l'éclosion dans le débat public" de cette thématique "encore très rare dans le milieu politique en général". Le

rapport a été adopté à l'unanimité par la délégation.

Leur mission d'information a démarré en mai 2019. Celle qui a été confiée au Sénat a déjà rendu ses conclusions. Patricia Schillinger (LaREM) a proposé en octobre 2019 la gratuité des protections pour lutter contre la précarité menstruelle.

Avec 47 recommandations, les co-rapporteuses alertent tant sur la composition des produits de protection, sur le taux de TVA qui leur est appliqué, que sur l'endométriose, qui touche une femme sur dix. Pour espérer en finir avec le tabou des menstruations, le rapport préconise non seulement le lancement d'une campagne d'information, mais également la diffusion d'informations pratiques sur le sujet dès la classe de 6e.

Elles souhaitent également que les règles soient dissociées de l'éducation à la sexualité et aient leur propre place au sein des programmes scolaires. Un site d'information, semblable à celui qui existe sur la contraception (www.choisirsaccontraception.fr), est aussi proposé.

Les informations manquent également au sujet de l'endométriose. Cette pathologie provoque de fortes douleurs pelviennes et des règles abondantes. Pour enrayer sa méconnaissance, le rapport conseille "d'intégrer un module spécifique consacré à l'endométriose et à sa détection dans la formation initiale de l'ensemble des professionnels de santé en lien avec cette pathologie".

L'idée d'inclure l'endométriose et le fonctionnement des règles dans les visites médicales obligatoire entre 11 et 13 ans, puis entre 15 et 16 ans, est aussi suggérée.

Contraindre les fabricants à réglementer leurs produits

Laëtitia Romeiro Dias et Bénédicte Taurine espèrent imposer aux fabricants de protections de faire des "analyses régulières de la composition de leurs produits". Les substances toxiques visées sont notamment des dioxines, phtalates et pesticides, tous pointés du doigt par un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail en juin 2018. L'objectif est d'obtenir la publication annuelle de ces analyses sur le site internet des fabricants.

Les composants, qu'il s'agisse des matières premières ou de ceux qui sont nécessaires à la transformation des produits, ne sont pas toujours indiqués sur les notices ou les emballages. Une pratique que les rapporteuses veulent imposer aux fabricants. Tout comme l'élaboration d'un "cahier des charges standardisé à l'ensemble de la profession" pour prévenir tout syndrome de choc toxique (SCT).

"On s'est aperçues qu'il y avait un problème au niveau de l'utilisation des tampons et des cups, qui sont parfois utilisés la nuit, sachant que le temps de port est limité entre quatre et huit heures"

Bénédicte Taurine, députée de l'Ariège (LFI)

Pour en limiter le nombre, le rapport propose d'afficher de manière visible le temps maximal de port de protections internes (tampons et cups), qui doit se limiter à quelques heures d'affilée. "Il serait bien que la Haute autorité de santé tranche ce débat une bonne fois pour toute", indique Bénédicte Taurine lors de la présentation du rapport à la délégation.

Celui-ci préconise d'indiquer en outre par un pictogramme qu'il est déconseillé de porter une protection interne au cours de la nuit. Les rapporteuses entendent s'appuyer également sur le corps médical, et veulent introduire une procédure de déclaration obligatoire des cas de SCT. Elles attendent des professionnels de santé qu'ils puissent informer les femmes, et surtout les

jeunes filles, des risques de SCT.

Lutter contre la précarité menstruelle

De nombreuses femmes sont aujourd'hui dans l'impossibilité de se procurer des protections menstruelles, faute de moyens. Ne pas pouvoir acheter, ni changer aussi souvent que nécessaire de protection menstruelle, en plus de porter atteinte à leur dignité, représente un risque sanitaire pour ces femmes.

Pour répondre à cette précarité menstruelle, enjeu prioritaire du rapport Romeiro Dias-Taurine, le déploiement de distributeurs de protections aux abords des gares, hôpitaux, pharmacies ou encore toilettes publiques est envisagé.

"On peut imaginer que pour les femmes en situation de précarité, on ait des systèmes de cartes prépayées qui soient distribuées par les associations"

Laëtitia Romeiro Dias, députée de l'Essonne (LaREM)

Les rapporteures espèrent bénéficier de l'aide de l'Etat, pour éviter que ce dispositif ne pèse trop lourd sur les associations. Il est justement question de renforcer le soutien aux associations qui viennent en aide aux femmes sans domicile. Celles-ci oeuvrent à la fois sur des sites dédiés, mais aussi au cours de maraudes. D'après l'association Règles élémentaires, citée dans le rapport, 1,7 millions de femmes sont touchées par la précarité menstruelle en France.

Une distribution gratuite dans les universités françaises est également préconisée, ainsi que la multiplication des lieux de mise à disposition dans les collèges et lycées. Les co-rapporteures proposent d'expérimenter les distributeurs dans les toilettes des établissements scolaires.

DES PROTECTIONS PÉRIODIQUES GRATUITES POUR LES FEMMES PRÉCAIRES : LES ASSOCIATIONS "RAVIES", par Pauline Jacot, Europe 1, le 13/02/2020

<https://www.europe1.fr/societe/experimentation-des-protections-periodiques-gratuites-pour-les-femmes-precaires-les-associations-se-disent-ravies-3949225>

The screenshot shows the header of the Europe 1 website with the logo and a 'EN DIRECT' button. Below the header, the breadcrumb navigation shows 'ACCUEIL / SOCIÉTÉ'. The main title of the article is 'Des protections périodiques gratuites pour les femmes précaires : les associations "ravies"'. A timestamp indicates the article was published at 06h37 on February 13, 2020, and last modified at 07h14 on the same day. The article preview image features the Europe 1 logo and the text 'Expérimentation des protections périodiques gratuites pour les fe... "ravies"'.

Le gouvernement lancera cette année à titre expérimental la distribution de protections périodiques gratuites à des femmes en situation de précarité.

"Cela va permettre à toutes ces femmes de vivre leurs règles dignement", salue la présidente de l'association Règles élémentaires.

Les femmes en situation de précarité auront accès aux protections périodiques gratuitement en 2020. Le gouvernement a décidé de lancer cette distribution gratuite à titre expérimental, ont annoncé mercredi soir les cabinets de Marlène Schiappa et Christelle Dubos, s'appuyant sur deux rapports parlementaires qui s'attaquent à la question parfois tabou des protections périodiques, qui peuvent être à l'origine de graves chocs toxiques.

"Cette expérimentation va vraiment permettre à toutes ces femmes aujourd'hui et à l'avenir de vivre leurs règles dignement", a estimé Tara Heuzé Sarmini, présidente de l'association Règles élémentaires, jeudi sur Europe 1.

1,7 million femmes souffrent de précarité menstruelle.

De nombreuses associations militent depuis des années pour que toutes les femmes aient accès à des protections hygiéniques. Et le message a enfin été entendu par le gouvernement. "On est ravis parce qu'on défend la gratuité dans certains lieux clefs depuis qu'on existe", s'est félicitée Tara Heuzé Sarmini. Elle a rappelé qu'en France aujourd'hui, "encore 1,7 million de femmes souffrent de précarité menstruelle : des étudiantes, des prisonnières, des sans abri". Dans leur rapport, les députées préconisent l'installation de distributeurs de protections menstruelles dans certains lieux publics, auxquels les femmes sans domicile pourraient avoir accès grâce à des cartes prépayées.

Parmi leurs 47 recommandations, figurent aussi des mesures pour lutter contre le manque d'information sur le sujet, notamment dans les collèges, ou par des informations claires de la part des industriels sur l'utilisation de certaines protections et le risque de choc toxique.

"THE ENGLISH HAVE LANDED" : FRANCE FINALLY STARTS LIFTING MENSTRUAL TABOO, par Stéphanie Trouillard et Benjamin Dodman, France24, 14/02/2020

<https://www.france24.com/en/20200214-the-english-have-landed-france-finally-starts-lifting-menstrual-taboo>

'The English have landed': France finally starts lifting menstrual taboo



Issued on: 14/02/2020 - 11:46 Modified: 14/02/2020 - 12:08



The French are world leaders when it comes to coining euphemisms for women's periods, including one derived from the Battle of Waterloo. Spurred on by a new generation of female activists, they are finally coming to terms with a natural and inevitable aspect of women's lives – and looking for ways to improve their wellbeing.

If you think bees are dying by the millions because of pesticides and climate change, think again – women's menstrual blood is to blame. At least that's what Pliny the Elder wrote in his "Natural History" some 2,000 years ago, one in a long list of wild myths that have linked women's periods to just about every calamity, from blighted crops to mayonnaise turning sour. Pliny's infamous assertion resurfaced this week in a 107-page report on how to lift "menstrual taboos", co-authored

by two members of France's National Assembly. Informed by the work of feminist campaigners and advocacy groups, the report details 47 recommendations to ensure menstruation is better understood and is no longer "a cause of anguish and suffering" for women.

"Periods have long been a taboo subject because they were seen as dirty and impure," said Laëtitia Romeiro Dias, a lawmaker from the ruling LREM party who co-authored the report with her colleague Bénédicte Taurine, of the opposition La France insoumise, a left-wing party. "A refusal to talk openly about the subject has enabled all sorts of misconceptions to be passed on from one generation to another," she added. "This ignorance has to stop." Call it menstrual blood, period According to a 2016 survey carried out in 190 different countries, the French make greater use of slang terms and euphemisms when referring to periods than any other people. They also have some of the most colourful expressions, such as "Les Anglais ont débarqué" ("The English have landed"), a reference to the British redcoats who fought off Napoleon's army at the Battle of Waterloo. Though often quaint and humorous, such euphemisms also reflect a historic failure to speak openly about an inevitable aspect of life. In France and elsewhere, this failure continues to affect the wellbeing of schoolgirls and women, breeding shame, illness and injustice. In their report, Romeiro Dias and Taurine stressed that "deconstructing the taboo" of periods necessarily involves changing the way it is approached at school, both when and how.

French pupils are first taught about periods in secondary school, aged 13 or thereabouts. That's too late, said Romeiro Dias. "Girls are going through puberty earlier than ever before. It's not uncommon for them to get their first period at 10, while still at primary school," she explained. "If it happens to you and no one has talked about it before, it's scary. There's blood, you don't know why, and you think you're sick." The lawmaker also regreted the fact that menstruation is taught "in correlation with sexuality". "When you first get your period, you shouldn't be hearing that you might get pregnant," she argued. "The questions asked should be, 'Does it hurt, is it serious, what hygienic and protective habits must we adopt?'"

A failure to get the right message across can lead to serious risks for women's health, the report noted, pointing to the threat of Toxic Shock Syndrome (TSS), a rare infection with life-threatening consequences. In an interview with French daily Le Parisien last month, a 36-year old mother-of-three explained how an infection caused by her menstrual cup spread to her internal organs and ultimately resulted in her losing both her feet and parts of her fingers.

The woman, a nurse, blamed the packaging of the menstrual cup, saying it did not make it clear when the cup should be removed before it could trigger TSS. French health authorities have announced further research on the toxicity of certain substances found in tampons, pads and cups. Existing studies have determined that menstrual cups are safe and effective, though warning that they should not be used for extensive periods, just like tampons. "The packaging for such products is often very detailed and scientific, and therefore unreadable," Romeiro Dias said. "Instructions need to be a lot clearer given how important a public health issue this is."

'Women keep quiet and use old newspapers' Several of the lawmakers' proposals focus on improving access to menstrual protection for women who live in poverty and are in a vulnerable situation, and who are reluctant to seek the help of charities. Picking up on the report, two junior ministers announced on Wednesday that menstrual protection would be distributed freely, during a one-year trial, to women in need. Gender Equality Minister Marlène Schiappa and her colleague

Christelle Dubos, who holds the health and solidarity portfolio, said the scheme would start with a budget of one million euros. It is expected to focus on schools, hospitals, shelters and prisons.

The ministers' announcement was hailed as a victory by charities. "We're talking about basic necessities here, which are still luxury items for many women," said Nadège Passereau of ADSF, a women's health charity and advocacy group that distributes sanitary kits to women in need.

"Such products are currently only available in homeless shelters, where women are often reluctant to ask for them," Passereau added.

"One mustn't forget all of this was taboo for a long time. It's only recently that we've started to talk about sanitary pads. Women keep quiet and use old newspapers, which further undermines their dignity and threatens their health, exposing them to yeast infections, fibroids and, ultimately, sterility." Passereau, whose charity distributes 12,000 packets of sanitary pads each year, said growing awareness of the issue has helped better address women's specific needs. "We now know that sanitary pads must be included in the kits distributed at shelters – and not just razors, as used to be the case when people associated homelessness with males only," she explained. The private sector has also come on board, she noted, pointing to brands that help collect tampons and pads for donation. One local start-up, Marguerite et Cie, has placed solidarity at the very heart of its business model: for every item sold another is donated to ADSF – and its products are organic too. 'You don't seriously think we'll pay to stick chlorine in our pussies?' Passereau credited a new generation of social-media-savvy campaigners with helping to bring about a radical change in attitudes to menstruation in recent years, a phenomenon sometimes referred to as period activism.

Tara Heuzé-Sarmini, the founder of Règles élémentaires, the leading French charity in the fight against period poverty, said she first developed an awareness of the issue a few years ago while studying at a British university and witnessing collections of tampons, pads and other sanitary products – a practice she helped introduce back home in France with her charity, founded in 2015.

France was behind the curve at the time, but it soon caught up, spurred on by a high-profile row over the so-called "Tampon Tax", which forced the government to lower the tax on tampons and bring it in line with other essential products. "Ever since then, there has been a huge mobilisation on social media," said Heuzé-Sarmini, describing the topic as "highly Instagrammable". In one popular Instagram post that caused a stir last year, 20-year-old Paris student Irene posted a picture of herself without menstrual protection, bleeding on her leggings. Demanding free sanitary protection for all women, the post read: "We pay the price of oppression, the price of misogyny, the price of inequality; you don't seriously think we'll also pay to stick chlorine in our pussies while you continue to stigmatise and demonise our blood [?]" Weeks later, a YouGov/HuffPost survey found that young adults in France were overwhelmingly in favour of free sanitation as well as paid leave from work for women who experience painful periods, something only a handful of countries currently allow. Règles élémentaires, which helps women in need to access sanitary protection, said women spend on average between €8,000 and 23,000 on menstrual products in their lifetime – a financial burden that leaves an estimated 1.7 million women in France living in "menstrual poverty", many of them cash-strapped students. In this respect, the government's promise to experiment with free distributions marks an important first step, says Heuzé-Sarmini, though more needs to be done. "It was our first priority, now we want three more measures," she explained.

"We want vouchers or pre-paid cards for women in need, so that they can make their own, intimate choices.

We want private health insurance firms to reimburse sanitary products, following the example set by the LMDE, the leading provider for students. And we want dispensers in all public and private spaces, from schools to office buildings, to make sanitary products as readily available as condoms."Only then, she added, when dispensers are available and visible to all, in broad daylight, will menstruation finally cease to be a taboo subject.

*LA FRANCE BOUGE : TARA HEUZÉ, PRÉSIDENTE ET FONDATRICE DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES,
PREMIÈRE ASSOCIATION FRANÇAISE DE LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE,
Europe 1, 17/02/2020*

<https://video-streaming.orange.fr/actu-politique/la-france-bouge-tara-heuze-president-et-fondatrice-de-regles-elementaires-premiere-association-francaise-de-lutte-contre-la-precarite-menstruelle-CNT000001o0Rfw.html>



LA LUTTE POUR LES DROITS DES FEMMES, C'EST TOUTE L'ANNÉE, Brut, le 03/03/2020

<https://www.brut.media/fr/international/la-lutte-pour-les-droits-des-femmes-c'est-toute-l-annee-e6030ece-2781-404a-849d-41e38c9cbe2d>

Brut.

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

< retour



La lutte pour les droits des femmes, c'est toute l'année

Excision, précarité menstruelle, droits des femmes trans... Partout dans le monde, des militantes se battent pour les droits des femmes.

La journée des droits des femmes, c'est tous les jours, partout dans le monde

Brut a rencontré des militantes féministes du monde entier. Droits des femmes trans, précarité menstruelle, liberté sexuelle, sécurité... Leurs revendications sont nombreuses.

Hoda M. Ali, militante anti-excision britannique

Pour moi, chaque jour est la Journée Internationale des droits des femmes. Tous les jours, on se bat pour que nos voix soient entendues. Tous les jours, on se bat pour exister. J'ai subi une excision parce que je suis née fille. Je suis née femme. Mon corps n'était plus mon choix. Je n+

08/03/2020 11:05 • mise à jour : 09/03/2020 09:34

412.8K 6.5K 517 Partager

Tara Heuzé, fondatrice de l'association Règles élémentaires

Je me bats pour une société plus digne où toutes les femmes peuvent vivre leurs règles sans se poser questions. J'ai créé, en 2015, l'association Règles élémentaires, qui lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles.

VIDEO. AVEC SON ASSOCIATION RÈGLES ÉLÉMENTAIRES, TARA, 26 ANS, LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE, par Charlotte Murat, 20 minutes, le 04/03/2020

<https://www.20minutes.fr/societe/2727183-20200304-video-association-regles-elementaires-tara-26-ans-lutte-contre-precarite-menstruelle>

ILS FONT LE MONDE DE DEMAIN Tara Heuzé-Sarmini, 26 ans, a fondé la première association française de lutte contre la précarité menstruelle, qui collecte des produits d'hygiène intime à destination des femmes dans le besoin



Charlotte Murat |

Publié le 04/03/20 à 11h05 — Mis à jour le 04/03/20 à 11h17

60 COMMENTAIRES 449 PARTAGES



Ils ont moins de 30 ans et ont des initiatives positives pour le monde de demain.

Ce mercredi, Tara Heuzé-Sarmini, fondatrice et présidente de Règles Élémentaires, la première association française de lutte contre la précarité menstruelle.

Elle a lancé sa première collecte fin 2015, alors qu'elle était encore étudiante. Le succès fut tel que l'association est née. Après 1,5 million de produits collectés en quatre ans, l'association a des promesses de dons de 3,5 millions de produits pour la seule année 2020.

Ils sont encore étudiants ou déjà dans la vie active, bénévoles, chercheurs, salariés, à leur compte, ont monté une entreprise ou une association. Grâce à eux, le futur sera meilleur. 20 Minutes a décidé de donner la parole à des jeunes de moins de 30 ans dont les actions ont un effet

bénéfique sur le monde de demain. Premier volet de cette série avec Tara Heuzé-Sarmini, 26 ans, présidente et fondatrice de Règles Élémentaires, la première association française de lutte contre la précarité menstruelle.

A voir son cursus universitaire, c'est une tronche. Tara Heuzé-Sarmini est diplômée d'un double master en Économie à Sciences Po et Affaires internationales à Columbia (New York) et d'un master en Finance à l'université de Cambridge (Angleterre). Mais c'est au service des autres qu'elle met ses talents. A 26 ans, elle est la présidente et fondatrice de Règles Élémentaires, la première association française de lutte contre la précarité menstruelle.

Avec 28 autres bénévoles et un salarié de l'association, elle organise des collectes de produits d'hygiène intime. Une idée qui est née alors qu'elle était étudiante à Cambridge, en 2015 : « Une collecte était organisée sur le campus. Ça a été pour moi un choc de me rendre compte que je ne m'étais jamais posé la question de comment font les femmes qui sont à la rue quand elles ont leurs règles. » Le succès de la première collecte

De retour en France, elle interroge ses proches et des professionnels de santé. Comme elle, personne ne s'était jamais posé la question. Pourtant, on estime à 1,7 million le nombre de femmes en situation de précarité menstruelle. « Je me suis alors dit qu'il y avait deux explications possibles. Soit il n'y a pas de besoin et c'est parfaitement pris en charge par les pouvoirs publics et donc c'est un non-sujet. Soit il y a un énorme tabou. J'ai fait mes petites études de terrain, j'ai contacté divers foyers d'hébergement en Ile-de-France, le Samu social de Paris... Tous me disaient : "Les stocks sont à zéro, c'est impossible pour nous de collecter ce type de produits. Donc si vous souhaitez organiser une collecte, on est preneur." »

Le message est passé et la première collecte organisée au sein de Sciences Po, où Tara est étudiante, fin novembre 2015 : « Hasard du calendrier, c'est tombé en même temps que le deuxième examen de ce qu'on a appelé à l'époque la "taxe tampon". Des journalistes ont eu vent de la collecte et on a reçu des colis de la France entière et même de Français vivant à l'étranger. On a collecté au total environ 30.000 produits. »

1,5 million de produits collectés en quatre ans

Forte de ce succès et de plus en plus sollicitée par des gens désireux d'organiser eux-mêmes des collectes, Tara décide de créer une association. Les statuts de Règles Élémentaires sont déposés en avril 2016 : « Nous avons créé une plateforme de mobilisation citoyenne qui permet à tout un chacun d'organiser sa propre collecte en quelques clics. Nous avons fait le choix éthique et moral de ne pas assurer la redistribution pour ne pas démultiplier les points de contact pour les femmes dans le besoin et parce que les produits d'hygiène intime ont attrait à l'intimité et ça emmène sur tout un terrain de santé sexuelle et reproductive et aux questions médicales qui en résultent. Donc c'était important pour nous que ça soit vraiment du personnel médico-social qui puisse répondre aux demandes des bénéficiaires. »

Plus de 1,5 million de produits ont ainsi été collectés entre fin 2015 et fin 2019. Les prévisions sont deux fois plus importantes pour la seule année 2020 : « Nous avons passé des partenariats avec des géants du secteur et avons des promesses de dons de 3,5 millions de produits », se réjouit-elle.

« Il y a une réelle prise de conscience politique »

La jeune femme gérait l'association en parallèle de ses études puis de son début de carrière professionnelle. « J'ai travaillé pour Règles Élémentaires depuis New York où je faisais un master. J'ai travaillé le soir et le week-end, je n'ai pas beaucoup dormi ces dernières années », explique

Tara. Mais pour quel succès ! Car si le gouvernement a annoncé mi-février l'expérimentation de distribution gratuite de protections hygiéniques à destination des femmes précaires, c'est en grande partie grâce au travail de Règles Elémentaires. « Il y a une réelle prise de conscience politique depuis deux ans. Nous avons été auditionnés dans le cadre du rapport de la sénatrice Patricia Schillinger (LREM) puis dans celui du rapport parlementaire de Bénédicte Taurine (LFI) et Laëtitia Romeiro Dias (LREM). Mais cela fait surtout plusieurs mois qu'on travaille en collaboration étroite avec le ministère des Solidarités et de la Santé et plus particulièrement la DGCS (Direction générale de la Cohésion sociale) qui nous a octroyé une subvention de 60.000 euros. L'expérimentation lancée par le gouvernement est une vraie victoire. On a prêché dans le désert pendant très longtemps et maintenant on a des résultats très concrets. Maintenant on va voir ce que ça donne et si l'expérimentation est reconduite. »

D'une simple initiative étudiante, Règles Elémentaires est devenu en quatre ans un partenaire politique de la lutte contre la précarité menstruelle. Tara, qui entre-temps a terminé ses études et a commencé à travailler pour un géant de VTC, a démissionné pour se consacrer à 100 % à son association, « au moins pour les douze ou dix-huit prochains mois ». « Comme le dit mon trésorier, nous avons l'opportunité de transformer un oisillon en aigle. Il ne faut pas laisser passer cette chance », dit-elle. Et ensuite ? « Ensuite, on verra. Je dis souvent que mon plus grand rêve est que Règles Elémentaires n'existe plus, parce que cela signifiera que l'on aura réglé le problème et que la précarité menstruelle n'existera plus. »

*ON A PARLÉ RÈGLES ÉLÉMENTAIRES ET PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE, par auteur·e inconnu·e,
Gina, le 10/03/2020*

<https://www.heygina.fr/blog/on-a-parle-regles-elementaires-et-precarite-menstruelle-avec-tara-heuze/>

gina

ON A PARLÉ RÈGLES ÉLÉMENTAIRES ET PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE



- Salut Tara, raconte-nous, Règles Élémentaires c'est quoi, c'est qui ?
- La mission de Règles Élémentaires c'est quoi ? Vous aidez qui et comment ?
- Qu'est-ce que c'est la précarité menstruelle ? Ça touche quelles femmes ? Ça coûte combien les menstruations ?
- Comment ça marche, votre association ? Où peut-on se procurer des tampons et des serviettes ?
- Comment vous attaquez-vous au tabou des règles et des menstruations aujourd'hui ?

- Comment aider Règles Élémentaires et la santé des femmes ?

Grande avancée dans le monde des règles, le mardi 26 février 2020, le Parlement autonome d'Ecosse a voté en première lecture la gratuité des protections périodiques pour toutes les femmes. En avance sur cette question, L'Ecosse avait déjà lancé une campagne de distribution de protection hygiénique gratuite pour les femmes, les jeunes filles et les jeunes étudiantes dans les écoles, collèges, lycées et universités.

Qu'en est-il de la France ? Le sujet de la précarité menstruelle commence peu à peu à faire son apparition dans la société et le monde politique. Pourtant, des milliers de femmes n'arrivent pas à subvenir à leur besoin en protections menstruelles d'autant plus que le coût des tampons et des serviettes hygiéniques correspondent à des milliers d'euros chaque année.

C'est pourquoi, nous avons rencontré Tara Heuzé, la fondatrice de Règles Élémentaires : en 2015, elle a créé la première association à organiser des collectes de protections périodiques en France. Elle nous a tout expliqué : ce qu'est son association, ce à quoi elle sert, le concept de précarité menstruelle et tout un tas de trucs dont on n'a pas toujours conscience, le tabou des règles n'étant jamais très loin.



SALUT TARA, RACONTE-NOUS, RÈGLES ÉLÉMENTAIRES C'EST QUOI, C'EST QUI ?

Règles Élémentaires, c'est la première association française de collecte de produits d'hygiène intime à destination des femmes SDF, mal logées ou en situation de précarité.

Aujourd'hui, l'équipe compte une trentaine de personnes essentiellement bénévoles, réparti-e-s sur toute le territoire avec des bureaux à Paris, Bordeaux, Lyon, Marseille, Strasbourg (et en Belgique depuis peu !). En un peu plus de 4 ans, nous avons collecté plus de 2 millions de produits, organisé plus de 1000 collectes gratuites partout en France, qui ont permis de venir en aide à plus de 50 000 femmes dans le besoin.

LA MISSION DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES C'EST QUOI ? VOUS AIDEZ QUI ET COMMENT ?

« Notre projet est d'aider toutes les femmes à vivre leurs règles dignement et de sensibiliser tous les publics sur le tabou des règles et la précarité menstruelle »

Tara Heuzé

La mission de Règles Élémentaires est double : nous luttons à la fois contre la précarité menstruelle et contre le tabou des règles. Ce sont deux choses qui vont souvent de pair et qu'il faut attaquer de front.

Avant de lancer l'association, j'ai mené ma petite enquête de terrain, et je me suis rendu compte que le tabou des menstruations était tel qu'il était extrêmement compliqué pour les femmes dans le besoin de se procurer des tampons et serviettes hygiéniques (et ce d'autant plus qu'elles coûtent très cher !).

Le but de notre association et de notre projet est donc d'aider toutes les femmes à vivre leurs règles dignement et de sensibiliser tous les publics : sur les menstruations de manière générale, et la précarité menstruelle en particulier.

QU'EST-CE QUE C'EST LA PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE ? ÇA TOUCHE QUELLES FEMMES ? ÇA COÛTE COMBIEN LES MENSTRUATIONS ?

On pourrait la définir comme le fait que des milliers de femmes en France aujourd'hui ne puissent pas subvenir à leurs besoins en produits d'hygiène intime, et que cela ait de sérieuses répercussions aussi bien physiques que psychologiques.

Au cours de sa vie, une femme utilise plusieurs milliers de protections périodiques pour un budget de plusieurs milliers d'euros : c'est donc un véritable problème de santé pour les personnes en situation de précarité. C'est une situation qui peut toucher n'importe qui : les personnes sans-abri (les femmes représentent 40% des SDF en France !), mal-logées, mais aussi les étudiantes, les mères célibataires...

Des millions de femmes vivent sous le seuil de pauvreté dans notre société : leurs règles représentent alors un calvaire mensuel et peuvent même constituer un obstacle supplémentaire sur la voie de la réinsertion.. Il est important que tou-te-s ensemble, nous permettions à ces personnes de vivre leurs règles avec dignité et en bonne santé.

COMMENT ÇA MARCHE, VOTRE ASSOCIATION ? OÙ PEUT-ON SE PROCURER DES TAMPONS ET DES SERVIETTES ?

« À ce jour nous travaillons avec plus de 50 partenaires redistributeurs tels que le Samu social de Paris, la Croix Rouge ou encore Emmaüs »

Tara Heuzé

Règles Élémentaires est la première association française de collecte de tampons et serviettes hygiéniques. Nous organisons et supervisons l'installation de points de collectes ponctuels ou permanents partout en France comme à Paris (et depuis peu en Belgique !), et les produits collectés sont reversés gratuitement aux femmes suivies par notre réseau de partenaires redistributeurs.

À ce jour nous travaillons avec plus de 200 partenaires redistributeurs : aussi bien des organismes spécialisés dans le sans-abrisme et le mal-logement tels le Samu social de Paris, la Croix Rouge ou

Emmaüs, que des PMI, et plus récemment des hôpitaux, incapables de faire face à la demande. Notre démarche est par essence collaborative, et n'importe qui peut participer à son échelle en organisant une collecte à son domicile, sur son lieu d'études ou de travail... Pour cela, il suffit de s'inscrire sur le site et d'enregistrer les informations relatives à votre projet de collecte !

COMMENT VOUS ATTAQUEZ-VOUS AU TABOU DES RÈGLES ET DES MENSTRUATIONS AUJOURD'HUI ?

En incitant le plus grand nombre à faire des dons gratuits de produits d'hygiène intime, tampons et serviettes hygiéniques, à organiser des collectes, à parler du sujet avec leurs proches... Les gouttes d'eau forment les océans, et ce sont des actions concrètes très simples qui permettent de créer le débat, de sensibiliser, de faire prendre conscience de ce problème de santé.

Depuis peu, nous avons lancé la production de boîtes à dons "brandées" Règles Élémentaires, dont l'objectif est double : accueillir les dons et interpeller les gens autour. En effet, les couleurs flashy et les dessins très explicites de tampons, serviettes hygiéniques et autres cups sont idéales pour que les gens qui les voient se posent les bonnes questions ! Ces boîtes faciliteront encore plus la mise en place de points de collectes.

Nous faisons tout notre possible pour faire en sorte que tout le monde soit en mesure d'organiser une collecte, et ainsi que chacun puisse s'emparer du sujet. C'est d'ailleurs le cas... ! Nous observons des profils extrêmement divers parmi nos organisatrices et organisateurs de collecte : jeune étudiante, étudiants, salarié-e-s de petites et grandes entreprises, retraité-e-s, scouts de France, bikers (oui oui !)... mais aussi des mairies, des ambassades ou encore des écoles, collèges et lycées !

Développer du matériel pédagogique est d'ailleurs une de nos priorités pour cette année, dans la mesure où l'association est de plus en plus sollicitée pour intervenir en milieu scolaire aussi bien sur le tabou des règles et du sang que sur le sujet plus global de l'égalité femme-homme.

COMMENT AIDER RÈGLES ÉLÉMENTAIRES ET LA SANTÉ DES FEMMES ?

Il y a différentes manières de le faire, mais la plus rapide et efficace reste d'organiser une collecte, ponctuelle ou permanente. L'avantage, c'est que c'est une manière de prendre le tabou des règles à bras le corps : le projet permet non seulement de récolter des protections périodiques, tampons et serviettes hygiéniques, mais aussi de sensibiliser à cette problématique les personnes qui la découvriront. Une belle façon de créer le débat !

Vous pouvez aussi bien entendu faire des dons en nature sur les différents lieux de collecte, des dons financiers à l'association ou encore vous engager à nos côtés en tant que bénévole en enregistrant vos informations relatives à votre engagement... on cherche toujours des personnes motivées, femme et homme, pour faire changer les règles !

SISTERULES FESTIVAL: 40 DJS FEMMES PRENNENT LES ONDES CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, par auteur·e inconnu·e, ChEEk magazine, le 15/04/2020

https://docs.google.com/document/d/1mmGGGTNBzwDicPn91_pW9-PrmAExsOYat2rH1erqYxA/edit#heading=h.vylbyngrts9k

ChEEk MAGAZINE



CULTURE
FESTIVAL

SISTERULES FESTIVAL: 40 DJS FEMMES PRENNENT LES ONDES CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Publié le 15 avril 2020 à 11:22



Réunissant 40 Djs femmes sur les ondes de Scandle Radio jusqu'au 19 avril, ce festival de musiques électroniques vise à lutter contre la précarité menstruelle en cette période de confinement.

"Alors que le temps semble s'être dilaté depuis le début de cette période de confinement, que les journées se succèdent et les heures s'étirent, le seul rythme qui persiste émane de l'avalanche des lives de Dj set sur toutes les plateformes connues et inconnues. Ce tsunami était à prévoir, et c'est sans surprise que la surreprésentation des hommes se fait sentir", peut-on lire dans le communiqué de presse du Sisterules festival. C'est pour que les femmes puissent aussi se faire entendre pendant cette période de confinement que la jeune Dj Olympe 4000 a eu l'idée de cet événement qui réunit, du 13 au 19 avril sur les ondes de Scandle Radio, 40 Djs femmes et productrices de musique électronique.

Basées en France, au Liban ou au Canada, les participantes du Sisterules festival ont reçu "pour seule consigne de s'emparer des deux heures de diffusion pour s'exprimer", soit l'occasion de découvrir les femmes qui font les musiques électroniques d'aujourd'hui, dans toute leur diversité. Lancée en soutien à l'association Règles élémentaires, l'opération vise également à lutter contre la précarité menstruelle et des appels aux dons sont lancés tout au long de la journée en faveur de l'association.

JOURNÉE MONDIALE DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE : UNE VIDÉO DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES POUR BRISER LES TABOUS, par auteur·e inconnu·e, ChEEk Magazine, le 28/05/2020

<https://m.cheekmagazine.fr/societe/journee-internationale-hygiene-menstruelle-regles-elementaires-video/>

The screenshot shows the header "ChEEk MAGAZINE" with a menu icon. Below it, a blue banner reads "PLAISIR FÉMININ, LE NOUVEAU HORS-SÉRIE lhrockuptibles2 ChEEk MAGAZINE". To the right are two small images of women's torsos. The main text below the banner says "JOURNÉE MONDIALE DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE: UNE VIDÉO DE RÈGLES ÉLÉMENTAIRES POUR BRISER LES TABOUS". At the bottom right, it says "Publié le 28 mai 2020 à 11:34".

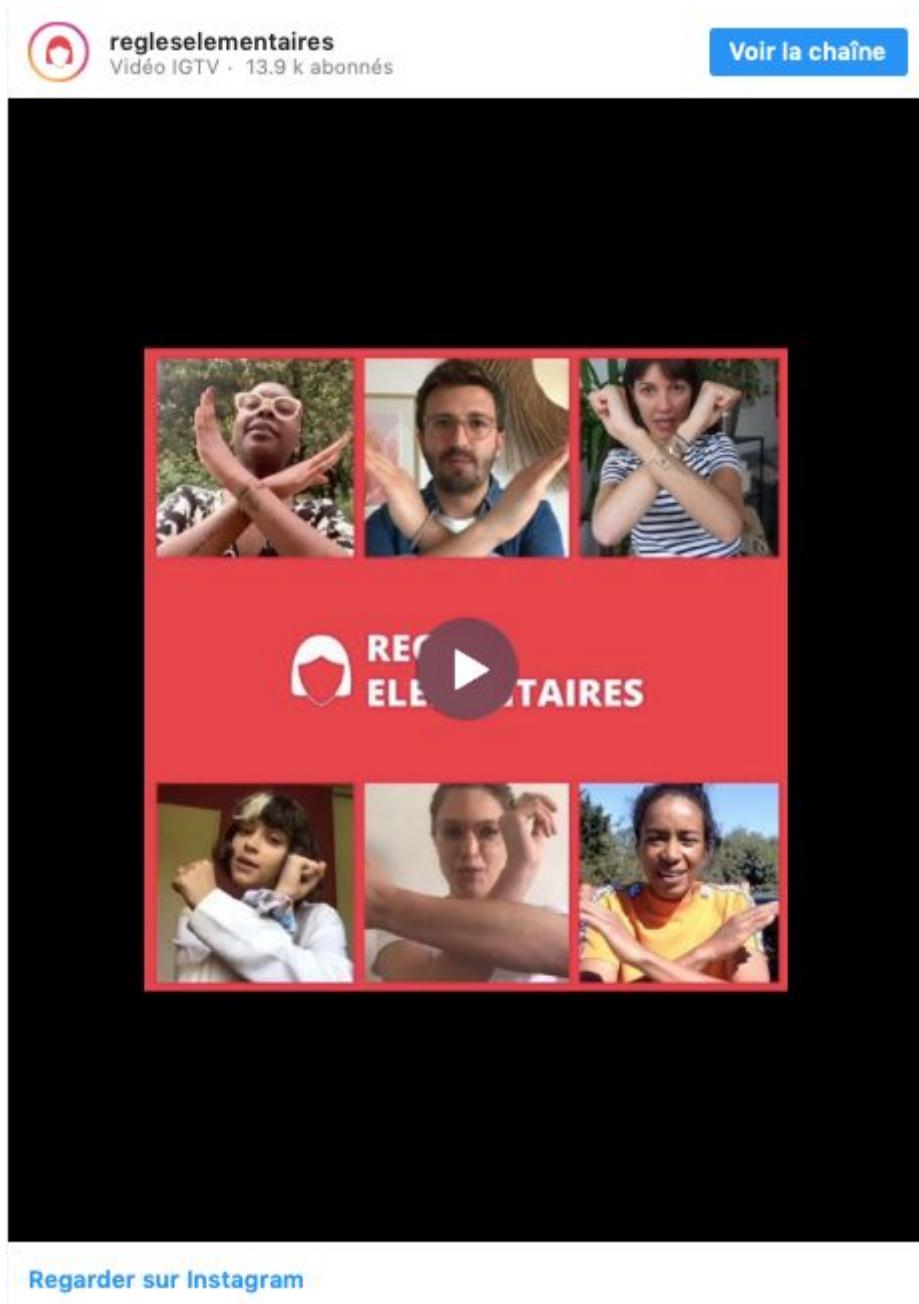
Si vous ne deviez voir qu'une seule vidéo aujourd'hui, ce serait celle de l'association Règles élémentaires à l'occasion de la Journée internationale de l'hygiène menstruelle.

"J'ai tourné un clip pendant deux jours avec Safia Nolin et on était 15 femmes à être totalement nues pendant toute la durée du tournage. Et moi évidemment j'avais mes règles ce jour-là. Et du coup, je me suis retrouvée à poil dans une rivière à être filmée en ayant mes règles et aucune protection":

C'est par cette histoire racontée par la chanteuse Pomme que débute cette vidéo réalisée par l'association Règles élémentaires à l'occasion de la Journée internationale de l'hygiène menstruelle.

Cinq autres personnalités -Camille Aumont Carnel de Je m'en bats le clito, Rebecca Amsellem de la newsletter Les Glorieuses ou encore la handballeuse pro Estelle Nze Minko- ont accepté de parler règles face caméra afin de briser les tabous autour des menstruations.

On vous laisse regarder la vidéo ci-dessous:



[Regarder sur Instagram](#)

"L'ACCÈS AUX PROTECTIONS HYGIÉNIQUES EST UN LUXE : EN FINIR AVEC LA PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE", par Louis-Valentin Lopez, France Inter, le 28/05/2020

https://www.franceinter.fr/societe/l-acces-aux-protections-hygiéniques-est-un-luxe-en-finir-avec-la-precarite-menstruelle?utm_medium=Social&utm_source=Twitter#Echobox=1590670112

The screenshot shows the France Inter website's header with links for Info, Culture, Humour, Musique, Plus, Programmes, Replay, and a direct link to the live stream. Below the header is a Victoria's Secret advertisement for delivery in France. The main article title is "L'accès aux protections hygiéniques est un luxe" : en finir avec la précarité menstruelle". The text discusses the collectif "Règles élémentaires" and their protest against menstrual poverty. It includes a video thumbnail showing six people making X手势, and a sidebar for the newsletter.

Publicité VICTORIA'S SECRET LIVRAISON EN FRANCE ACHETER

Accueil > Société > "L'accès aux protections hygiéniques est un luxe" : en finir avec la précarité menstruelle

"L'accès aux protections hygiéniques est un luxe" : en finir avec la précarité menstruelle

par Louis-Valentin Lopez publié le 28 mai 2020 à 14h32

À l'occasion de la Journée internationale de l'hygiène menstruelle ce jeudi, le collectif "Règles élémentaires" fait témoigner six personnalités pour dénoncer la précarité menstruelle et briser le tabou des règles. Le gouvernement, lui, annonce des mesures.

Six personnalités témoignent de leur rapport à la précarité menstruelle et au tabou de règles. (Capture d'écran tirée de la vidéo "Le 28 mai de Règles Élémentaires")

La newsletter d'Inter

Recevez du lundi au vendredi à 12h une sélection toute fraîche à lire ou à écouter.

Votre adresse email

JE M'ABONNE

En cliquant sur « Je m'abonne », j'accepte que les données recueillies par Radio France soient destinées à l'envoi par courrier électronique de contenus et d'informations relatifs aux programmes.

À l'occasion de la Journée internationale de l'hygiène menstruelle ce jeudi, le collectif "Règles élémentaires" fait témoigner six personnalités pour dénoncer la précarité menstruelle et briser le tabou des règles. Le gouvernement, lui, annonce des mesures. Selon l'association Règles élémentaires, 1,7 million de femmes sont victimes de précarité menstruelle en France, comme le rapporte aussi le ministère de la Santé. Quatre femmes du gouvernement, dont Marlène Schiappa et Brune Poirson, annoncent ce jeudi, Journée internationale de l'hygiène menstruelle, une série de mesures pour leur venir en aide dans le Huffington Post : "Dès le mois de septembre 2020, la mise à disposition de protections hygiéniques gratuites sera expérimentée auprès d'élèves du second degré et d'étudiantes, de femmes détenues, de femmes précaires et sans abri." Un million d'euros seront aussi débloqués pour lutter contre la précarité menstruelle.

Témoignages face caméra

En parallèle, six personnalités ont accepté de prendre part à une opération de sensibilisation sur le web face caméra, organisée par l'association Règles élémentaires : la chanteuse Pomme, la créatrice du compte Instagram "Je m'en bats le clito" Camille Aumont-Carnel, la handballeuse professionnelle Estelle Nze Minko, la blogueuse Emanouela, l'activiste Rebecca Amsellem et l'illustrateur Thomas Gravereau.

"On voulait faire une grande opération en physique, un apéro menstruel, une levée de fond. Malheureusement, le Covid est passé par là", indique à France Inter Tara Heuzé-Sarmini, fondatrice et directrice générale de Règles élémentaires : "Mais avec les moyens du bord, on a pu faire ces vidéos, et on est très fiers de notre opération."

La chanteuse Pomme, notamment, témoigne : "J'ai participé il y a deux ans à un événement pour collecter des protections menstruelles pour les femmes qui vivent dans la rue. Je crois que c'est la première fois où je me suis rendue compte que c'était un vrai problème, et où je me suis dit que beaucoup de gens n'avaient pas forcément accès aux protections."



"L'accès aux protections hygiéniques aujourd'hui est un luxe, et ça ne devrait pas l'être", déplore de son côté l'illustrateur Thomas Gravereau. "J'ai halluciné quand j'ai vu la liste de tous les produits qu'une personne qui a ses règles peut acheter. Elle est super longue : des personnes doivent aussi acheter des médicaments contre la douleur qui ne sont pas ou peu remboursés par la sécurité sociale, racheter des sous-vêtements, du linge de maison, des vêtements parce que certains ont été tâchés..."

En France, le coût des protections et antidouleur est ainsi de 7,50 euros par cycle pour une femme ayant des règles d'une durée et d'un flux "moyens", soit près de 3 800 euros pour une vie, calcule Le Monde. Sans compter les dépenses annexes, comme la visite annuelle de contrôle chez le gynécologue ou le rachat de sous-vêtements et de linge de lit.

Thomas Gravereau l'illustrateur, qui a des tampons chez lui, relaie aussi les réactions étonnées de ses proches : "Ça m'a toujours amusé de voir la réaction de mes amis qui me posaient la question :

'Thomas, pourquoi t'as des tampons dans tes toilettes ?', comme si ce n'était pas quelque chose de normal. Je leur ai toujours répondu : 'Pourquoi je n'en aurais pas ?' Je reçois des amies qui ont leurs règles chez moi, pourquoi ne pourrais-je pas avoir à disposition des tampons pour les dépanner ?"



Une gêne contre laquelle souhaite lutter l'association Règles élémentaires: "Si les règles sont naturelles, un tabou les entoure encore. La peur et la gêne d'en parler entraînent un manque d'informations chez les femmes, et plus particulièrement chez les adolescentes."

Quatre mesures pour en finir avec la précarité menstruelle

"Le chemin à parcourir est encore long. À Règles élémentaires, on prône quatre mesures pour mettre fin à la précarité menstruelle", rapporte Tara Heuzé-Sarmini. "Premièrement, la mise à disposition gratuite des produits de qualité dans des lieux clé, comme les foyers d'hébergement et les établissements scolaires."

"Puis, la mise en place de bons d'achat pour les personnes en situation de précarité. Un élargissement, aussi, de la prise en charge par les mutuelles. Enfin, l'installation massive de distributeurs payants de produits d'hygiène intime dans les lieux publics."

"La parole autour des règles est passée de l'indécible au dicible"

"Je crois que pour le coup, les féministes ont beaucoup combattu pour qu'on arrête de le cacher. La parole autour des règles est passée de l'indécible au dicible", estime Mélanie Jaoul, maîtresse de conférence en droit à l'université de Montpellier. La militante féministe a mis en place dans deux toilettes de l'université des boîtes, qu'elle achalade régulièrement, où celles qui le veulent peuvent mettre à disposition des serviettes hygiéniques : "Si dans n'importe quel établissement il y a des serviettes à disposition, ça ne devient plus un problème, il faudrait permettre un accès gratuit. C'est quand même fou que, pour quelque chose qui impacte 52% de la population, il y ait 30 à 40% de précarité menstruelle."

Dans un rapport publié en février, les députées Laëtitia Romeiro Dias (LREM) et Bénédicte Taurine (LFI) préconisaient l'installation de distributeurs de protections menstruelles dans certains lieux publics, auxquels les femmes sans domicile pourraient avoir accès grâce à des cartes prépayées.

ENSEMBLE, BRISONS LE TABOU DES RÈGLES !, tribune des "femmes du gouvernement engagées", Huffington Post, le 28/05/2020

https://www.huffingtonpost.fr/entry/ensemble-brisons-le-tabou-des-regles_fr_5ece052c5b6fed608507547

The image shows the top navigation bar of the HuffPost website. It features a search icon, the HuffPost logo, and a menu icon. Below the logo, there are several categories: POLITIQUE, INTERNATIONAL, CORONAVIRUS, LIFE, CULTURE, LE BON LIEN, and LE HUFFPLAY.

Par Marlène Schiappa
Secrétaire d'État auprès du Premier ministre, chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la Lutte contre les discriminations

Bruno Poirson
Secrétaire d'État auprès du ministre de la Transition écologique et solidaire

Agnès Pannier-Runacher
Secrétaire d'État auprès du ministre de l'Économie

Christelle Dubos
Secrétaire d'État auprès du ministre des Solidarités et de la Santé

LES BLOGS

Ensemble, brisons le tabou des règles!

À l'occasion de la journée mondiale de l'hygiène menstruelle, nous, Femmes du gouvernement engagées, luttons contre la précarité menstruelle et pour l'accès de toutes aux protections hygiéniques.

28/05/2020 04:02 CEST | Actualisé 28/05/2020 04:02 CEST



À l'occasion de la journée mondiale de l'hygiène menstruelle, nous, Femmes du gouvernement engagées, luttons contre la précarité menstruelle et pour l'accès de toutes aux protections hygiéniques.

"Ce mois-ci j'achète des pâtes pour manger ou un paquet de serviettes hygiéniques?": voilà une question que se posent beaucoup trop de jeunes femmes ou femmes en situation de précarité forcées de choisir tous les mois dans leur budget, faute de moyens.

À l'occasion de la journée mondiale de l'hygiène menstruelle, dont nous saluons la tenue, nous, Femmes du gouvernement engagées, prenons la plume pour briser le tabou qui entoure les règles et qui nous touche toutes: oui, les règles des femmes sont un sujet de politiques publiques!

L'an dernier, nous avons réuni ministres, parlementaires, associations, entrepreneuses et industriels au Secrétariat d'État chargé de l'Égalité pour mettre en commun nos initiatives et actions pour améliorer concrètement la vie de toutes les femmes. Il a fallu attendre 2019 pour que les règles deviennent un sujet politique à l'Assemblée nationale et au Gouvernement.

Le gouvernement veut permettre à toutes les femmes d'avoir accès à des protections hygiéniques alors qu'1,7 million de Françaises en manquent aujourd'hui.

Nous avons avancé sur la transparence dans la composition des produits: les fabricants se sont ainsi engagés à publier la composition sur leurs paquets et non plus sur leurs sites internet. Les efforts se poursuivent avec les industriels pour informer au mieux les consommatrices et sensibiliser au Syndrome du Choc Toxique (SCT). Parallèlement, nous avons élargi le champ des contrôles DGCCRF aux coupes menstruelles.

Les produits d'hygiène menstruelle relèvent désormais du taux réduit de TVA à 5,5% et des contrôles sur les prix ont confirmé que la baisse de la TVA avait bien été répercutée sur les prix.

Avec la loi anti-gaspillage, la destruction des stocks de produits neufs et produits d'hygiène est désormais interdite, les protections hygiéniques invendues devront donc désormais bénéficier à des associations et organismes de distribution gratuite.

Mais nous devons aller plus loin. Les règles ne sont en effet pas un sujet dérisoire ou cosmétique: c'est aussi une des causes d'analphabétisation des filles dans le monde. Un sondage Ifop a également révélé en février 2019 l'impact de la précarité menstruelle sur l'absentéisme scolaire.

Un sondage Ifop a révélé l'impact de la précarité menstruelle sur l'absentéisme scolaire. La précarité menstruelle est en effet aux confins de deux tabous: les règles des femmes et la pauvreté. On sait à quel point il est difficile de trouver des palliatifs, de demander à une copine de nous dépanner ou de ruser dans des conditions hygiéniques parfois dangereuses. Nous devons faire en sorte que chacune puisse trouver une protection hygiénique sans difficulté.

Il n'est pas acceptable que des femmes en situation de précarité arbitrent entre un paquet de pâtes et des protections, il n'est pas acceptable que des jeunes filles fassent mine d'avoir oublié des serviettes chez elle pour s'en procurer ailleurs.

Ça n'est pas parce que la société a décidé que les règles devaient être un sujet tabou que les femmes doivent se sentir honteuses et subir une double peine avec la précarité.

Malgré la crise que le monde connaît avec la pandémie de Covid-19, le Gouvernement français ne relâche pas ses efforts pour lutter contre la précarité menstruelle et permettre à toutes les femmes d'avoir accès à des protections hygiéniques alors qu'1,7 million de Françaises en manquent aujourd'hui.

Patricia Schillinger, Sénatrice du Haut-Rhin, s'est ainsi vu confier une mission sur l'expérimentation de la gratuité des protections hygiéniques / menstruelles dans des lieux collectifs afin de voir comment la mettre en œuvre concrètement.

Sous l'impulsion du Gouvernement, dès le mois de septembre 2020, la mise à disposition de protections hygiéniques gratuites sera expérimentée auprès d'élèves du second degré et d'étudiantes, de femmes détenues, de femmes précaires et sans abri. Nous avons décidé de dégager un million d'euros pour ce combat cette année. Cette avancée très forte permettra aux femmes d'avoir accès aux protections hygiéniques dans les meilleures conditions d'hygiène et de santé et, ainsi, de lever le tabou de la précarité menstruelle.

Dès le mois de septembre 2020, la mise à disposition de protections hygiéniques gratuites sera expérimentée auprès d'élèves du second degré et d'étudiantes, de femmes détenues, de femmes précaires et sans abri.

Dès la rentrée, des maraudes permettront de distribuer des protections aux femmes en difficulté; elles seront également mises à disposition dans les épiceries sociales, accueils de jour, les foyers et les centres d'hébergement, les établissements d'incarcération, mais aussi les établissements du second degré et les universités.

Le Gouvernement s'est engagé à améliorer l'accès aux protections hygiéniques pour les femmes qui ont le plus de difficultés à y avoir accès aux côtés des associations qui réalisent un travail formidable: Règles Élémentaires bénéficie d'une dotation de 60.000 euros pour soutenir les collectes et la distribution de produits d'hygiène, sensibiliser, informer et former les intervenants sociaux et bénévoles et intervenir auprès des femmes en situation de précarité.

Les règles, c'est naturel. Ne pas pouvoir se procurer des protections, non.

UNE PRÉSENTATRICE MÉTÉO ABSENTE À CAUSE DE SES RÈGLES : LA CAMPAGNE CHOC QUI ALERTE, par Pauline Machado, Terrafemina, le 09/06/2020

https://www.terrafemina.com/article/precarite-menstruelle-la-campagne-choc-qui-bouleverse-la-meteo_a354025/1

Une présentatrice météo absente à cause de ses règles : la campagne choc qui alerte

129 Partages

[Partager sur Facebook](#)



Par Pauline Machado
Publié le Mardi 09 Juin 2020

L'association Règles Élémentaires signe un spot percutant qui transpose, à la télé, la réalité d'1,7 million de femmes. Faute de moyens pour acheter des protections hygiéniques, elles ne peuvent parfois pas se rendre au travail ou à l'école quand elles ont leurs règles.

Mettre en place une solution d'enlèvement en bordure de trottoir en quelques jours

Mettre rapidement en place l'enlèvement en bordure de trottoir avec Dynamics 365

[En savoir plus >](#)



L'association Règles Élémentaires signe un spot percutant qui transpose, à la télé, la réalité d'1,7 million de femmes. Faute de moyens pour acheter des protections hygiéniques, elles ne peuvent parfois pas se rendre au travail ou à l'école quand elles ont leurs règles. La vidéo démarre comme n'importe quel programme météo. Seule différence une fois la caméra sur le plateau : personne pour nous l'annoncer. A la place, quelques mots diffusés par la chaîne : "Notre présentatrice n'assurera pas la météo. Non pas pour cause de distanciation sociale mais parce qu'elle a ses règles."

Quelques secondes plus tard, un texte s'affiche sur l'écran, décrivant le quotidien de celles qui ne possèdent pas les moyens pour s'acheter des protections hygiéniques. Pendant leur cycle, il leur est parfois impossible d'aller à l'école ou de travailler. Un fléau que Règles Élémentaires, l'association derrière le spot soutenu par le groupe Canal + et France Ô, veut éradiquer.

"Cette absence met en évidence la réalité qui touche 1,7 million de femmes victimes de précarité menstruelle en France", écrit l'organisation qui organise aussi des collectes nationales de

protections périodiques, dans un communiqué. "Des femmes qui n'ont pas les moyens de s'acheter des produits d'hygiène intime et qui ne peuvent pas vivre leurs règles dignement. Des femmes pour qui la solution se trouve alors dans l'absence, dans le fait de ne pas se rendre sur leur lieu de travail ou d'études."

Par ces images percutantes, ses fondatrices veulent sensibiliser, alerter l'opinion, pour mieux leur venir en aide. Et aussi, briser les tabous nocifs qui empêchent de vivre ses menstruations le plus confortablement - et naturellement - possible.

En France, des protections gratuites dès septembre

Après des années de mobilisation militante (Règles Élémentaires s'est créée en 2015), le gouvernement français a annoncé, le 28 mai, Journée mondiale de l'hygiène menstruelle, lancer l'expérimentation de mise à disposition de serviettes et de tampons gratuits pour les personnes les plus précaires.

Des produits qui seront distribués "dans les épiceries sociales, accueils de jour, les foyers et les centres d'hébergement, les établissements d'incarcération, mais aussi les établissements du second degré et les universités", y précisent quatre membres du gouvernement, dont Marlène Schiappa, secrétaire d'Etat chargée de l'Egalité femmes-hommes, dans une tribune publiée sur le HuffPost et intitulée "Ensemble, brisons le tabou des règles !".

<https://lesglorieuses.fr/fantaisie-feministe/?v=11aedd0e4327&cn=reloaded=1&fbclid=IwAR3KzNXip2q1TUsX8uP6gnjEZipexN7TmAVUYuS23p3WLzBHIDZge9Acb6M&cn=reloaded=1>

Les bloody news

#StopPrécaritéMenstruelle

En Nouvelle-Zélande, près de 95.000 filles âgées de 9 à 18 ans ne vont pas en cours lorsqu'elles ont leurs règles, faute de moyens pour acheter des protections hygiéniques. Afin de lutter contre la précarité menstruelle, le gouvernement néo-zélandais a décidé de distribuer gratuitement des serviettes et des tampons dans toutes les écoles du pays d'ici à 2021. "En rendant les protections disponibles gratuitement, nous soutenons ces jeunes pour qu'elles continuent d'apprendre à l'école", a déclaré Jacinda Ardern, la Première ministre de Nouvelle-Zélande. Pour rappel, cette mesure primordiale a déjà été prise en Écosse, en Angleterre et au Pays de Galles. En France, une expérimentation de la gratuité des protections hygiéniques dans de nombreux lieux publics doit être lancée dès le mois de septembre 2020. On suivra ça de près !

Pssst ! Avant de nous quitter, je voulais aussi vous inviter à regarder **ce spot** de l'association **Règles Élémentaires**. Il met en scène un programme météo comme on a l'habitude d'en voir à la télé, sauf qu'il n'y a personne à l'antenne et que ce message apparaît : « Notre présentatrice n'assurera pas la météo. Non pas pour cause de distanciation sociale mais parce qu'elle a ses règles. » Une façon vraiment percutante de sensibiliser le grand public à la précarité menstruelle dont souffrent 1,7 million de femmes.

Des news à nous faire passer concernant la lutte contre la précarité menstruelle dans le monde ? Faites-vous entendre avec le hashtag #StopPrécaritéMenstruelle

Comme elles ne peuvent pas utiliser la magie, ces femmes combattent uniquement avec leur force physique. Elles entraînent leurs filles dès leur plus jeune âge pour la guerre. Elles ont peu de goût pour le commerce, la politique, l'histoire ou les arts, et vivent de la chasse et du pillage.

– Barbares ! s'écria Stérix, scandalisé à l'idée qu'on puisse vivre sans art.

- Qu'est-ce qu'elles font des garçons ? demanda Ponèria.

- Elles habitent dans une forêt ?
- Est-ce que c'est vrai que...

Dans son premier roman, *La Ville sans vent*, Éléonore Devillepoix réinvente le mythe antique des Amazones. Vous savez, ce peuple de femmes guerrières, excellentes cavalières, qui se coupaient un sein afin de mieux tirer à l'arc (pour l'anecdote, c'est d'ailleurs de là qu'elles tiennent leur nom : en grec, *mazos* signifie "le sein", donc *a-mazos* "sans sein"). Son héroïne, Arka, 13 ans, est la fille d'une amazone et d'un mage dont elle ignore l'identité. Alors, avec son petit cheval blanc surnommé Le Nabot, elle se rend dans la cité magique Hyperborée pour tenter de le retrouver. Problème : les Hyperboréens détestent les Amazones au plus haut point.

Les Petites Glo, avant de continuer, je vais être honnête avec vous : je ne suis pas une grande fan de fantasy (vous pourrez m'engueuler après m'avoir lue, #HonteàChloéThibaud). Mais justement, si je vous parle de ce livre, c'est parce qu'il a réussi à casser les barrières que je me suis construites autour de ce genre littéraire. Derrière les noms tordus, les histoires de magie, de maîtres et de disciples, il est question d'inégalités sociales, de sexismes, de féminisme... et ça, ça me parle. Pour l'autrice, inclure cette dimension politique à son œuvre était une évidence :

Dans la fantasy, les héroïnes manquent souvent d'indépendance d'esprit et ne mènent pas vraiment leur destin. J'ai voulu représenter différentes facettes du féminisme à travers mes personnages féminins : il y a Arka, qui choisit d'ignorer les conventions associées à son genre et fonce quoi qu'il arrive ; Pyrrha, qui est la seule femme mage d'Hyperborée et se bat pour faire évoluer les choses dans cette société très patriarcale ; et aussi les Amazones, qui sont dans l'extrême car elles veulent avoir le pouvoir sur les hommes. Je pense qu'il y a beaucoup de pédagogie à faire, par le biais de la littérature, notamment en rappelant qu'être féministe ce n'est pas vouloir la supériorité des femmes sur les hommes mais l'égalité entre les femmes et les hommes.

L'autre aspect intéressant de *La Ville sans vent*, c'est qu'en près de 500 pages, il n'y a pas d'histoire d'amour. D'une manière générale, là où la fantasy pourrait, plus que tout autre genre, détruire les stéréotypes d'un coup de baguette magique, elle reste souvent engluée dans les clichés. Dans un épisode du podcast Sorociné, les intervenantes Laura, Chloé et Pauline se demandaient d'ailleurs :

Pourquoi, obligatoirement, il y a cette espèce de triangle amoureux dans les sagas pour jeunes adultes où quand tu as un groupe de trois et qu'il y a une nana, elle est obligée de pécho l'un des deux mecs ?

Nous sommes d'accord. C'est pourquoi j'apprécie particulièrement le fait que l'héroïne d'Éléonore Devillepoix rencontre – en effet – un ou deux jeunes hommes intéressants mais qu'elle n'en tombe pas amoureuse. "C'était important pour moi de montrer qu'on peut avoir une relation fille-garçon qui n'est pas une romance, m'a-t-elle expliqué. Actuellement, ce qui est un peu chiant avec les livres de fantasy, c'est que même si on a une héroïne forte, ça finit systématiquement par tourner autour d'un beau garçon, mystérieux, qui débarque dans sa vie. J'ai préféré me concentrer sur l'amitié et la solidarité."

Dans son article intitulé Pourquoi je ne lirai plus la fantasy comme avant, Nadège, du blog Planète Diversité, écrivait aussi :

La représentation des femmes (et des minorités) en fantasy est bien souvent entourée de tous les biais sexistes et patriarcaux de nos sociétés et de notre temps. Dragons, géants, magie, tout est accepté mais accorder une représentation à de la diversité ? Hors de question, on garde notre bon vieux sexe, notre homophobie et notre racisme...

Selon Éléonore, "c'est très compliqué d'avoir une représentation la plus idéale possible de la société dans un livre ». Très compliqué, peut-être. Mais pas impossible. L'autrice de 28 ans a commencé à écrire quand elle en avait 13. Vous qui me lisez, vous avez peut-être cet âge. Et si vous l'écriviez, ce prochain best-seller de fantaisie féministe, inclusive, qui ne laisserait personne dans un coin (de page) ?

La Ville sans vent – Livre 1 d'Éléonore Devillepoix, publié chez notre partenaire Hachette Romans

À dix-neuf ans, Lastyanax termine sa formation de mage et s'attend à devoir gravir un à un les échelons du pouvoir, quand le mystérieux meurtre de son mentor le propulse au plus haut niveau d'Hyperborée. Son chemin, semé d'embûches politiques, va croiser celui d'Arka, une jeune guerrière à peine arrivée en ville et dotée d'un certain talent pour se sortir de situations périlleuses. Ça tombe bien, elle a tendance à les déclencher... Lui recherche l'assassin de son maître, elle le père qu'elle n'a jamais connu. Lui a un avenir. Elle a un passé. Pour déjouer les complots qui menacent la ville sans vent, ils vont devoir s'apprivoiser.

LOIRE-ATLANTIQUE. NOUVEAUTÉ : DES SERVIETTES HYGIÉNIQUES GRATUITES POUR LES LOCATAIRES PRÉCAIRES, par Léa Gorius, OuestFrance, le 23/06/2020

<https://www.ouest-france.fr/pays-de-la-loire/loire-atlantique/loire-atlantique-nouveaute-des-serviettes-hygiéniques-gratuites-pour-les-locataires-precaires-209f99da-b548-11ea-8f59-e8cc1855ff36>

Loire-Atlantique. Nouveauté : des serviettes hygiéniques gratuites pour les locataires précaires

Des bailleurs sociaux mettent gratuitement à disposition des tampons et serviettes hygiéniques 100 % bios dans six communes de Loire-Atlantique. À disposition depuis ce mardi 23 juin.



Les douze distributeurs de l'initiative « Changeons les Règles » ont été installés au cœur des quartiers d'habitat social par un trio de bailleurs sociaux dans six communes de Loire-Atlantique (Saint-Herblain, Orvault, Rezé, Ancenis, Châteaubriant et Saint-Nazaire). Ils sont opérationnels depuis le mardi 23 juin.

Les bailleurs sociaux : Silène, Atlantique Habitations et Habitat 44, réunis en une société de coordination « Uniter » collaborent avec l'entreprise bretonne Marguerite & Cie, qui propose des distributeurs de protections hygiéniques 100 % bios, éthiques et écoresponsables. Elles sont fabriquées par Natracare, pionnier des protections bios devenu leader mondial.

L'initiative des bailleurs est une première en France.

Lorsqu'elle lance Marguerite & Cie fin 2018, Gaëlle Le Noane met au cœur de son action la protection de l'environnement, la lutte contre la précarité menstruelle et la santé des femmes. Et c'est un pari réussi ! Depuis septembre 2019, 150 000 personnes ont accès, à travers ses distributeurs, à des produits hygiéniques qui offrent une alternative aux serviettes classiques composées à 90 % de plastique et imprégnées de parfums et autres perturbateurs endocriniens. Comment ça marche ?

Les distributeurs sont installés dans des lieux fréquentés par les locataires des bailleurs sociaux comme des salles d'attente, des points d'accueil ou une micro-ressourcerie. Tout le monde peut se servir gratuitement. La location des distributeurs et les recharges de produits hygiéniques sont prises en charge à 100 % par Uniter. « Ça nous coûte 400 € par an et par distributeur » explique Maïgwenn Guégan, directrice proximité chez Silen et coordinatrice du projet pour Uniter.

Les bailleurs estiment toucher 18 066 logements sur le département et la coordinatrice du projet est enthousiaste : « On part à l'inconnu mais on a très envie de le faire ». Les bailleurs n'ont pas installé de dispositifs à Nantes où ils ne sont pas implantés.

« Donner envie aux villes de s'emparer du sujet »

Selon l'association Règles élémentaires, 1,7 million de femmes sont touchées par la précarité menstruelle en France. « Le but de l'opération, explique Maïgwenn Guégan, c'est aussi de donner envie aux villes de s'emparer du sujet ». En septembre, Marlène Schiappa, Secrétaire d'État chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes, débutera une distribution expérimentale de produits hygiéniques pour les femmes précaires. « C'est devenu un sujet politique, c'est très réjouissant », commente Gaëlle Le Noane.

« Changeons les Règles » a été proposée au Trophée de l'innovation HLM 2020.

ENQUÊTE. MENSTRUATIONS ET SPORT DE HAUT NIVEAU : UN TABOU À BRISER, par Elodie Troadec, La Nouvelle République, le 29/06/2020

<https://www.lanouvellerepublique.fr/deux-sevres/enquete-menstruations-et-sport-de-haut-niveau-un-tabou-a-briser>

The screenshot shows the header of the La Nouvelle République website. It features a logo with three horizontal bars and a checkmark, followed by the text "la Nouvelle République.fr". To the right is a yellow button labeled "JE M'ABONNE" and a user icon. Below the header is a navigation bar with categories: ACTU LOCALE, DEUX-SÈVRES, ÉCO, SPORTS, LOISIRS, FRANCE MONDE, and CARNET - ANNONCES.

ENQUÊTE. Menstruations et sport de haut niveau : un tabou à briser

Publié le 29/06/2020 à 07:30 | Mis à jour le 29/06/2020 à 17:07



C'est un sujet qui concerne toutes les sportives mais qui reste trop peu abordé auprès d'elles : les règles. Pourtant, leur effet est loin d'être négligeable.

"Je fais du sport de haut niveau depuis plus de 10 ans et l'on m'a posé des questions sur mes menstruations pour la première fois l'année dernière." C'est ainsi qu'Estelle Nze Minko, handballeuse membre de l'équipe de France, a entamé une tribune parue début mai sur le site de l'association Règles élémentaires, qui lutte contre la précarité menstruelle en France.

Une tribune coup-de-poing qui pointe du doigt deux problèmes majeurs : le tabou existant autour des menstruations, dont découle un manque d'information des sportives sur le sujet.

 AJPH
@AJPHandball



 @NzeMinkoEstelle "Si des études prouvent que les menstruations ont un impact sur la condition physique, pourquoi personne n'en parle ?"

 Sujet tabou ? et si ça ne l'était plus ?!

 À lire : reglelementaires.com/actualites/202...



9:52 AM · 6 mai 2020



 65  41 personnes tweetent à ce sujet.

Oser en parler

Quand j'ai lu cette tribune, je me suis dit deux choses, un peu contradictoires. D'abord qu'elle avait un sacré courage d'écrire sur ce sujet ; ensuite qu'il était vraiment temps que l'on cesse de le considérer comme tabou, qu'il fallait apprendre à en parler. Les femmes ont leurs règles. C'est un fait. Et ce n'est pas nouveau. Et ce n'est pas sale, ce n'est pas dégoûtant. C'est un phénomène physiologique, et puis c'est tout. Et pourtant.

Pourtant on n'ose pas l'évoquer. On n'ose même pas l'appeler par son nom, préférant parler des ragnagnas, des Anglais, ou simplement se dire "indisposée"... On se croirait dans Harry Potter, où tout le monde a si peur du grand méchant que personne n'ose le nommer.

Pourtant, c'est un phénomène mal pris en compte dans le sport féminin. On vous parle de ces moindres détails qui font la différence à haut niveau, de ces "gains marginaux". Mais on laisse de côté le cycle menstruel, alors qu'il est déterminant dans le suivi quotidien des sportives.

Bref, je me suis dit qu'il était temps d'en parler. Sauf que, quand est arrivé le temps de proposer le sujet en conférence de rédaction, j'ai attendu. Deux jours. Avant d'enfin oser. Et puis, quand il a fallu téléphoner à des sportives, j'ai encore freiné. De quel droit allais-je demander à ces femmes de me parler de leurs règles ? Finalement, j'étais bloquée par le même tabou.

Et puis, j'ai enfin osé passer un coup de fil. Un deuxième. Et puis un autre, et puis un autre. Et les sportives, loin de me recadrer promptement comme je le craignais, m'ont au contraire remercié de leur donner l'opportunité d'en parler. Ça m'a étonnée. Ça m'a boostée. Et ensemble, nous avons osé vous proposer un dossier sur les menstruations chez les sportives. Parce qu'il est plus que temps d'en parler.

Pour Carole Maître, "il ne faut pas considérer que c'est une fatalité"

Si le cycle menstruel ne nuit pas forcément à la performance, sa prise en compte dans la gestion de l'entraînement permet de maximiser le travail effectué. Le point avec la docteure Carole Maître, gynécologue à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep).

Quel est l'impact du cycle menstruel sur la performance d'une sportive de haut-niveau ?

"Un cycle très bien équilibré, sans déséquilibre hormonal, où il n'y a pas de syndrome prémenstruel, n'est pas du tout incompatible avec la performance. Par contre, le syndrome prémenstruel, c'est une prise de poids qui peut aller de 500 g à 2 kg dans la semaine précédant les règles, des troubles de l'humeur, une hypersensibilité, de la fatigue, une certaine lourdeur. À ce moment-là, dans tous les sports où il faut être léger ou dans ceux à catégorie de poids, la fin du cycle est plus incompatible avec la performance. Le cycle peut aussi être impacté quand la dépense énergétique est plus grande que les apports alimentaires. Il y aura alors plus de rétention d'eau avant les règles, et cela peut également avoir des conséquences sur la performance."

Ce ne sont donc pas forcément les règles en elles-mêmes qui sont les plus handicapantes, mais le syndrome prémenstruel ?

"Oui, sauf règles abondantes, c'est la semaine précédant les règles qui peut être la plus impactante. Même si ça ne disparaît pas pile au premier jour des règles, car il faut mettre un ou deux jours pour retrouver son poids et sa forme. On peut aussi avoir des douleurs au début des règles et, si elles sont abondantes, il y aura une perte de fer, et donc une fatigue plus importante. Mais souvent, plus les sportives pratiquent, moins les règles sont abondantes car le taux hormonal de base est plus faible."

Certaines périodes du cycle sont-elles plus propices aux blessures ?

"On a plus de ruptures du ligament croisé antérieur en période pré-ovulatoire, car il y a une certaine laxité, qui peut aller jusqu'à une instabilité articulaire, des ligaments liée aux oestrogènes. À ce moment-là, il faut peut-être adapter les exercices, faire plus de résistance, travailler sur le renforcement des ischios-jambiers."

Quelles sont les solutions pour les sportives gênées par leur cycle ?

"Il faut une prise en charge. Quand il y a un souci, on peut s'aider par un rééquilibrage soit nutritionnel, soit hormonal, ou réévaluer le choix de la contraception s'il y en a une. En cas de syndrome prémenstruel, il faut rééquilibrer toute insuffisance en progestérone, l'hormone qui est la première impactée par un trouble du cycle, parfois lié à une faible masse grasse ou à un entraînement plus intensif que l'équilibre alimentaire ne peut pas suivre, par exemple. Et ça, c'est notre rôle, à nous médecins. Il ne faut pas considérer que c'est une fatalité, mais consulter car en discutant, on peut trouver une solution."

Est-ce encore, selon vous, un sujet tabou ?

"On a plus de consultations sur le sujet. Depuis environ cinq ans, on en parle plus, il y a une certaine médiatisation mais aussi une formation des staffs et une sensibilisation de la nouvelle génération des entraîneurs à la performance au féminin. Il y a une évolution, même si on ne parle jamais trop des spécificités du corps féminin. On pourrait aussi parler des problèmes de périnée, par exemple."

Les athlètes témoignent : "Tu serres les dents et tu attends"

Cette demi-finale du 800 m aux championnats du monde à Doha, en 2019, Noélie Yarigo l'a encore en travers de la gorge. Juste avant sa course, alors que l'athlète du Running 41 était dans la chambre d'appel, elle a soudain ressenti de vives douleurs. Ses règles avaient 48 heures d'avance. Et ça a tout changé pour celle qui représente le Bénin.

"Je ne m'y attendais pas et ça m'a vraiment perturbée. J'avais de fortes douleurs au niveau du bas-ventre, ce qui ne m'a pas permis de mener correctement ma course, explique la Loir-et-Chérienne, qui a finalement terminé 5e de sa demi-finale. Aujourd'hui, je n'ai toujours pas digéré de ne pas être allée en finale."

Une précocité potentiellement due au stress : "Parfois, la sportive va tellement stresser que ses règles vont arriver", expliquait ainsi la Dr Carole Maître à nos confrères de L'Equipe Magazine en 2017.

Une difficile adaptation pour les sports collectifs

Même constat chez Sophia Fehri, pivot au Chambray Touraine Handball, club qui évolue en LBE, plus haut niveau national : "Les premiers jours sont intenses, douloureux. Mais le plus difficile, c'est une semaine avant : je me sens gonflée, j'ai envie de sucré, je suis plus irritable. J'ai plus de mal à me déplacer, les déplacements sont moins fluides."

Toutefois, si elles sont toutes les deux freinées dans leur pratique sportive, il y a une différence majeure entre ces deux femmes : l'une s'illustre dans un sport individuel, l'autre dans un sport collectif. Claude Guillaume, l'entraîneur de Noélie Yarigo, peut donc établir ses séances d'entraînement en fonction du cycle de son athlète. Mais comment faire dans un sport collectif ? "C'est plus difficile de s'adapter", admet la Dr Carole Maitre, gynécologue à l'Insep.

"Dans l'équipe, ça se gère chacune de son côté, même s'il y a une certaine solidarité. On ne va pas en vouloir à une fille parce qu'elle n'a pas couru sur une telle montée de balle alors qu'on sait qu'elle a ses règles, explique Sophia Fehri. Parfois, j'ai tellement mal que je ne vois pas comment je vais réussir à aller à l'entraînement. Mais je me force à y aller, car je n'ai pas envie de desservir l'équipe juste parce que j'ai mes règles et aussi parce que j'ai un peu peur de ce que vont penser les autres si je ne viens pas. On se dit : "Ça va, on a toutes nos règles, donc si on peut s'entraîner, elle aussi." On a tendance à diminuer l'importance de ce

qu'on ressent. On se dit qu'on va s'en remettre, qu'on est fortes. Donc tu serres les dents en attendant que ça passe."

Même au niveau des compétitions, il est plus facile de s'adapter dans un sport individuel : "Après les Mondiaux, je suis allée voir une médecin de la Fédération d'athlétisme qui m'a expliqué qu'il faudrait décaler mes périodes en prenant continuellement la pilule, sans coupure, pour ne pas les avoir au moment des compétitions, explique Noélie Yarigo. Elle m'a dit que c'était sans risque."

Mais pour un sport collectif, avec souvent un match par semaine, difficile d'adapter le cycle au calendrier. "On ne va pas dire : "Il faut décaler le match de demain parce que 95% des filles ont leurs règles et qu'on ne va pas être performantes." C'est impossible", regrette Sophia Fehri.

Un aspect psychologique important

En outre, avoir ses règles au moment d'une échéance, ce n'est pas seulement gênant physiquement pour certaines sportives. C'est aussi perturbant psychologiquement. "Physiquement, mon cycle ne me gêne pas plus que ça, c'était surtout dans la tête que ça jouait avant, explique Maëlle Grossetête, cycliste au sein de la formation FDJ Nouvelle-Aquitaine Futuroscope. Je me disais que, si j'avais mes règles en course, ça n'allait pas aller. J'ai dû apprendre à me détacher de cette idée. C'est vrai que j'ai un peu mal aux jambes, que je suis un peu fatiguée, mais je ne suis pas persuadée que ça joue sur mes performances. Surtout que, finalement, ce n'est pas pendant les règles que les séances sont le plus compliquées, mais quelques jours avant. Je suis fatiguée, j'ai moins de peps, j'ai mal au dos, les jambes lourdes."

Qu'on ne soit plus obligées de se passer des tampons comme si c'était de la drogue...

Sophia Fehri, pivot au Chambray Touraine Handball

Il y a, aussi, une autre forme d'angoisse : celle que "ça se voit". "Je panique à l'idée qu'il y ait une goutte de sang qui dépasse, avoue Sophia Fehri. Mon attention est divisée entre le hand et mes règles."

Alors, que faire ? En parler, tout simplement. "Au moins pour lever le tabou, qu'on ne soit plus obligées de se cacher et de se passer des tampons comme si c'était de la drogue", lâche Sophia Fehri.

"Un facteur aussi important que le sommeil"

Mais, surtout, il faut que le sujet soit pris en compte par les entraîneurs et le staff de manière générale. Comme au sein de la FDJ Nouvelle-Aquitaine Futuroscope. "Notre ostéopathe nous en a notamment parlé lors du stage de présaison, explique Maëlle Grossetête, qui est également étudiante kinésithérapeute. C'est un facteur aussi important que le sommeil, qui joue sur le quotidien des sportives et qu'il faut prendre en compte. Mon entraîneur est aussi au courant, il peut donc adapter les entraînements au besoin, car selon la période du cycle, il faut travailler des qualités différentes pour optimiser la performance."

Mais si la performance peut être impactée par le cycle, le corps peut aussi connaître des changements liés à la pratique sportive. L'aménorrhée secondaire, c'est-à-dire l'absence de

règles pendant trois mois ou plus, est plus souvent observée chez les sportives de haut niveau (20 à 70% selon les études) que dans le reste de la population (2 à 5%).

Et cela en particulier dans les sports à catégories de poids (comme le judo), les sports dits "esthétiques" (patinage, gymnastique) ou encore les sports d'endurance (athlétisme, course à pied, cyclisme). Or, si l'absence de règles est plutôt bien vécue par les sportives, elle peut avoir des conséquences à long terme, notamment sur la solidité osseuse.

Outil de travail

C'est là qu'on observe l'une des particularités du sport, où le corps d'un athlète est aussi son outil de travail, et encore plus du sport féminin : "La limite entre ce qui est intime et ce qui doit être partagé est floue, explique Sophia Fehri. Certaines filles sont sceptiques à l'idée de parler de leurs règles. De par la diversité des opinions, mais aussi de par la manière dont ça a un impact sur les sportives, il faudrait faire du cas par cas. Mais ça demande plus de travail, plus de temps, et donc de l'argent. Et dans le sport féminin, ce n'est pas ce qui coule à flot."

Chaque femme est différente, il faut donc bien étudier le cycle pour savoir comment réagit l'athlète à cette période.

Christelle Daunay, championne d'Europe du marathon en 2014

Malgré tout, les signes d'une évolution positive sont bel et bien là. Même si elle est lente. "Quand je faisais du sport à haut niveau, je n'en ai jamais parlé, et personne ne m'en a parlé non plus, explique Christelle Daunay, championne d'Europe du marathon en 2014. Mon cycle n'avait pas trop de conséquences sur mes performances, contrairement à d'autres sportives."

Aujourd'hui âgée de 45 ans, elle s'est reconvertie en entraîneuse. Et ce thème a été abordé pendant sa formation. "Il faut en parler, prendre en compte ces spécificités, c'est un sujet qui concerne aussi les entraîneurs, afin d'éviter certaines contre-performances. Chaque femme est différente, il faut donc bien étudier le cycle pour savoir comment réagit l'athlète à cette période." Dépasser le tabou, pour permettre aux sportives de se dépasser.

Les entraîneurs,

entre vouloir et pouvoir

Penser au moindre détail. Faire en sorte que chaque effort fourni paye. Le sport, et sa professionnalisation croissante, exige la prise en compte d'une multitude de facteurs pour maximiser la performance. Nutrition, sommeil, préparation mentale... Autant d'éléments surveillés par les sportives, mais aussi par leurs coachs.

Mais le cycle menstruel, tout aussi déterminant, est très inégalement considéré par ces derniers. Pourquoi ? Peut-être, en partie, parce que dans le sport de haut niveau, les coachs sont bien souvent des hommes. À titre d'exemple, en LBE, plus haut niveau du handball

féminin en France, onze des douze équipes qui disputaient le championnat lors de la saison qui vient de s'achever étaient entraînées par des hommes.

"Je n'ai pas de réponses"

C'était le cas de l'équipe première du Chambray Touraine Handball (Indre-et-Loire), coachée depuis décembre 2019 par Jérôme Delarue. Lequel n'avait jamais dirigé d'équipe féminine auparavant. Et n'avait donc jamais dû penser à l'impact du cycle menstruel sur les performances des sportives.

"C'est un sujet sur lequel je n'avais pas forcément réfléchi quand je suis arrivé à Chambray, mais qui s'est imposé rapidement et qui mène à beaucoup de réflexion, explique l'entraîneur. Je ne me suis pas arrêté dessus quand le championnat était en cours, mais je suis actuellement en train de m'y intéresser. J'ai discuté avec des membres du corps médical, j'ai lu des articles sur ce sujet, car ça joue sur la capacité des joueuses à s'entraîner, ça amène même des blessures."

Reste à savoir comment prendre en compte ce facteur et y adapter l'entraînement, surtout dans un sport collectif. Autre raison, donc, du manque d'intérêt autour du sujet : le défaut d'information. Car concrètement, on fait comment ?

"La difficulté, c'est qu'on a un groupe à gérer. Est-ce qu'on doit enlever des charges d'entraînement à certaines filles ? Faire des séquences plus courtes, plus ou moins intenses ? Pour l'instant, je n'ai pas de réponses. La seule chose qui est sûre, c'est qu'on ne peut pas demander moins d'intensité à une fille lors d'un match, même si elle a ses règles."

Pour les entraîneurs comme pour les joueuses, le manque d'information est donc préjudiciable. "C'est un peu tabou, toutes les filles n'abordent pas le sujet. Personnellement, une seule joueuse m'en a parlé. Ce n'est pas ancré dans la culture française, regrette Jérôme Delarue. On arrive à un moment où les questions se posent et on aimerait bien avoir des éléments de réponse."

"Pas forcément bien vu"

"Le milieu médical ne fait pas assez de prévention auprès des sportives, abonde Claude Guillaume. Moi-même, malgré mon âge, j'en apprends tous les jours. Il y a un manque d'information, on n'ose pas en parler alors que c'est de l'éducation, tout simplement."

L'entraîneur de Noélie Yarigo (Running 41) est informé du cycle de son athlète et en tient compte dans ses plans d'entraînement. "On n'a pas de voile là-dessus, on en a parlé rapidement car je sais que ça peut avoir des conséquences, surtout chez Noélie qui a des règles abondantes. Si je ne suis pas informé et que je mets des séances très violentes à ce moment-là, ça peut créer une fatigue excessive. Généralement, j'allège un peu les entraînements avant et après ses menstruations."

Pourtant, son comportement n'est pas encore la norme. Au contraire, il peut même choquer. Et c'est là le troisième élément qui invisibilise le facteur "cycle menstruel" : le tabou. "Pour tout vous dire, j'ai trouvé ça violent, voire pervers!", raconte ainsi Estelle Nze Minko dans sa tribune, après que le préparateur physique de son club lui a demandé de le tenir au courant de son cycle. Avant de changer d'avis après s'être renseignée.

"Ce n'est pas forcément bien vu que les entraîneurs abordent ce sujet, renchérit Claude Guillaume. C'est dommage car il faut vraiment l'intégrer dans l'entraînement."

Le tabou ne sera brisé, et la performance maximisée, qu'à une condition : qu'on parle des règles, librement et sans gêne. Et pour cela, comme le conclut Estelle Nze Minko dans sa tribune: "Les hommes ont aussi leur rôle à jouer".

GRENOBLE : 110 000 PROTECTIONS PÉRIODIQUES DISTRIBUÉES POUR LES FEMMES PRÉCAIRES, par auteur·e inconnu·e, France 3 Auvergne Rhône-Alpes, le 02/07/2020

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/isere/grenoble/grenoble-11000>

Grenoble : 110.000 protections périodiques distribuées pour les femmes précaires

Quelque 110.000 serviettes hygiéniques ont été distribuées, ce jeudi 2 juillet, à Grenoble à des associations de solidarité afin d'aider des femmes en situation précaire, premières touchées par la crise économique post-Covid.

Publié le 02/07/2020 à 14h41



[0-protections-periodiques-distribuees-femmes-precaires-1849374.html](https://france3-regions.francetvinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/isere/grenoble/grenoble-11000)

Quelque 110.000 serviettes hygiéniques ont été distribuées, ce jeudi 2 juillet, à Grenoble à des associations de solidarité afin d'aider des femmes en situation précaire, premières touchées par la crise économique post-Covid. Selon les chiffres avancés par les associations Dons Solidaires et Règles Élémentaires, "1,7 million de personnes manquent régulièrement de protections hygiéniques". Avec la crise sanitaire du coronavirus, la situation a empiré pour les femmes les plus démunies. Pour les aider, quelque 110.000 serviettes hygiéniques ont été distribuées à des associations de solidarité, ce jeudi, à Grenoble.

"Le Secours populaire nous a alertés pendant le confinement qu'il manquait des protections périodiques dans les colis de première nécessité", a déclaré Emmanuel Carroz, adjoint à l'Égalité des droits et à la Vie associative de la mairie de Grenoble, réélu aux côtés d'Eric Piolle dimanche.

La municipalité avait prévu d'effectuer en supermarchés une collecte de protections périodiques en juin, mais celle-ci a été décalée à l'automne pour cause de coronavirus et de proximité avec le second tour des élections. Elle s'est alors tournée vers l'association Dons Solidaires qui lui a livré gratuitement 50.000 serviettes pour Grenoble, 20.000 pour Echirolles, 10.000 pour Saint-Martin d'Hères, 10.000 pour la Métropole, 5.000 pour Fontaine, 5.000 pour Pont-de-Claix et 10.000 pour les autres villes de la métropole.

"Ne pas pouvoir se payer des serviettes, c'est une forme de violence faite aux femmes. Elles sont nombreuses à la subir. On essaie d'avoir des actions car cela fait partie de la dignité", a souligné M. Carroz. Et d'ajouter: "Si les hommes étaient menstrués, ça fait longtemps que ça serait pris en charge par la Sécu ! c'est vraiment un problème de genre".

Le gouvernement a annoncé en février le lancement dans l'année à titre expérimental d'une distribution gratuite à des femmes précaires, notamment sans domicile fixe. A Grenoble, la première collecte ciblée sur ces produits d'hygiène a eu lieu en 2019 dans les supermarchés, faisant suite aux recommandations d'associations (Planning familial, Aides, etc.) dans un livre blanc remis à la ville en 2018.

CULOTTE MENSTRUUELLE : LAISSE COULER TON SANG, par Dorothée Duchemin, Slate.fr, le 14/07/2020

<http://www.slate.fr/story/192411/regles-menstruations-culotte-menstruelle-bio-ecolo-alternative-tampons-serviettes>

Dorothée Duchemin — 14 juillet 2020 à 9h00 — mis à jour le 15 juillet 2020 à 10h03

Elle est confortable, écologique et inoffensive. Dernière arrivée sur le marché, la culotte menstruelle s'impose comme alternative aux protections périodiques jetables en brisant le tabou des règles.



Adieu phtalates, dioxyne, pesticides des tampons et serviettes hygiéniques. | Patrick Kool [via Unsplash](#)

Elle est confortable, écologique et inoffensive. Dernière arrivée sur le marché, la culotte menstruelle s'impose comme alternative aux protections périodiques jetables en brisant le tabou des règles.

«*C'est pas trop tôt! On manquait singulièrement d'innovation dans le domaine des protections périodiques!*» lance Élise Thiébaut, autrice du livre *Ceci est mon sang*. La culotte menstruelle permet de dédramatiser les règles et apporte enfin une réponse à cette question peu prise en compte mais qui prend la tête: *est-ce que j'ai une tache?*» La question de la tâche n'empoisonne pas uniquement le cycle des adolescentes. «*Ce n'est pas normal à 30 ans de se demander encore si on a une tache!*», s'écrie Claudette Lovencin, co-fondatrice de Fempo.

Outre cette considération, la composition des serviettes et tampons jetables est dénoncée depuis plusieurs années maintenant. Phtalates, dioxyne, pesticides... En 2019 encore, 60 Millions de consommateurs épinglait de nombreuses marques, y compris certaines estampillées bio, révélant la présence de ces produits potentiellement toxiques pour la

santé. Et pour l'environnement. Selon le site de statistiques Planetoscope, une personne menstruée a besoin 520 fois dans sa vie d'une serviette ou d'un tampon. «*À l'échelle mondiale, cela représente une consommation de 1.447 serviettes hygiéniques chaque seconde, soit 45 milliards par an.*»

Après les serviettes lavables et les coupes menstruelles, les culottes menstruelles ont conquis de nombreuses adeptes en un temps record. Pionnière en la matière, la marque new-yorkaise Thinx commercialise ses culottes hyper absorbantes, lavables et réutilisables depuis 2014. En France, c'est la marque Fempo qui a dégainé en premier, en 2017, suivi par Réjeanne en 2018. Depuis, elles se sont multipliées. Moodz, Loulou Cup, Elia Lingerie, Sisters Republic, Blooming, Aglaé, Plim, So cup...

«*Tant mieux, parce qu'il y a plus de choix pour les femmes*», commente Elsa Mechulan, fondatrice de Loulou Cup, qui, après les coupes menstruelles, s'est lancée sur le marché désormais très concurrentiel des culottes en janvier 2020. «*On passe 25% de notre temps à avoir nos règles. Il ne faut pas voir sa culotte comme un tampon ou une serviette mais comme une culotte de lingerie. Pour la lingerie, on n'achète pas toujours la même marque. Là, c'est pareil. Les culottes présentent par ailleurs plusieurs niveaux d'absorption et peuvent être utilisées durant le cycle mais aussi à la place d'un protège-slip*», poursuit l'entrepreneuse.

Un besoin de transparence

Les promesses de ces marques? Jusqu'à douze heures d'absorption, en fonction de la culotte choisie et de son flux, pas d'odeur et pas de sensation d'humidité. En plus de l'esthétisme. La culotte menstruelle est composée de trois couches. Prenons l'exemple de Fempo, composée d'une doublure 100% coton en contact avec le sexe, une couche absorbante en bambou, une troisième couche imperméable en polyester et PUL, un tissu imperméable. L'extérieur est lui en Lycra. L'ensemble des textiles utilisés par Fempo est certifié OEKO-TEX® | STANDARD 100. «*Cette certification assure la conformité légale des produits textiles contrôlés. Elle certifie en outre qu'un produit distingué avec le STANDARD 100 a été contrôlé de manière fiable quant aux substances nocives*», peut-on lire sur le site du label.

Les marques réputées possèdent toutes ce label ou, mieux, proposent une gamme en coton bio. «*Le made in France et les marques qui détaillent en toute transparence la conception et la composition de leurs culottes sont de bons critères pour choisir sa culotte. Nul besoin de contenir des nanoparticules d'argent. L'eucalyptus ou le bambou sont naturellement antibactériens, donc pas cette oxydation, cette odeur qu'on retrouve avec les protections jetables. Seulement l'odeur du sang*», argumente Anaëlle Sorignet, coach et testeuse de nombreuses marques de culottes pour son blog écologiste et féministe, La révolution des tortues. Les nanoparticules d'argent, qu'elle dénonce, sont des substances utilisées pour leurs caractéristiques antibactériennes et antifongiques, mais régulièrement mises en cause pour leurs impacts sanitaires et environnementaux. Elles se trouveraient dans la composition des culottes de Thinx, selon un article de Cheek magazine publié en 2017.

«*La composition des culottes est un bon critère de choix. Nul besoin des nanoparticules d'argent. L'eucalyptus ou le bambou sont naturellement antibactériens.*» Anaëlle Sorignet, coach et testeuse de marques

On utilise la culotte menstruelle durant son cycle, bien sûr, mais aussi en cas de spotting, de pertes blanches, de fuites urinaires ou en suites de couches. Désormais, la majorité des marques a développé sa gamme pour adolescentes. Donc, dès 12 ou 13 ans, on peut utiliser ces culottes pour le reste de sa vie.

Sur fond de féminisme, de body positivité, de messages inclusifs, les marques, souvent emmenées par de jeunes entrepreneuses optimistes et volontaristes, veulent proposer aux femmes des produits adaptés à leurs besoins et à leurs exigences sanitaires et environnementales. «*Les seules solutions qu'on avait quand nous étions adolescentes, c'était ces protections hygiéniques jetables, bourrées de produits chimiques à l'origine de nombreuses allergies, de mycoses et même parfois responsable du syndrome du choc toxique*», explique Wye Morter, cofondatrice de Réjeanne. Pas satisfaites des protections hygiéniques disponibles sur le marché, Wye Morter et Alexandra Rychner ont lancé cette marque de culottes. «*La coupe menstruelle a enfoncé les premières portes. On n'était plus obligé d'acheter des protections chimiques et jetables, c'était un bon début pour les femmes et les règles.*» C'est sur Ulule que l'aventure a commencé, un crowdfunding qui a permis d'écouler plus de 7.000 culottes sur un objectif initial de 100.

La coupe menstruelle remise en cause

La marque Fempo, lancée par Claudette Lovencin et Fanny Abes, a été initiée avec un questionnaire sur les réseaux sociaux. «*Plus de 3.000 personnes ont répondu en trois jours. Et dans les réponses, il y avait un malaise. En gros, 70% des femmes étaient insatisfaites de leurs protections pour des raisons de confort, d'autres s'inquiétaient pour leur santé, se posaient des questions quant à la composition des produits, souffraient de mycoses, d'irritations. La troisième préoccupation était liée aux questions écologiques*», se souvient Claudette Lovencin. Les fondatrices de Fempo ou Réjeanne se sont très vite rendues compte qu'elles n'étaient pas seules à avoir besoin d'une nouvelle génération de protections hygiéniques. La coupe menstruelle avait déjà bousculé la donne mais n'était pas toujours satisfaisante. Certaines femmes ne sont pas à l'aise avec les protections intravaginales ni la manipulation de la cup. «*La cup est faussement pratique, il faut des toilettes avec un robinet sous la main et ce n'est pas le cas partout*», commente Anaelle Sorignet.

En outre, la coupe a eu mauvaise presse. En mai, la DGCCRF a émis de nouvelles recommandations, basées sur un avis rendu par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, sur l'utilisation de la coupe menstruelle. Sa composition n'est toutefois pas remise en cause mais uniquement sa mauvaise utilisation, pouvant être à l'origine du syndrome du choc toxique. L'ANSES s'est prononcée pour que soient inscrits sur les emballages des coupes, «*le temps de port maximal de la coupe (6 à 8 heures) et le fait que la coupe doit être portée uniquement pendant les règles et vidée régulièrement (toutes les 4 à 6 heures), un avertissement sur le fait que les femmes ayant déjà eu un syndrome de choc toxique ne doivent pas utiliser de protection intime interne, une recommandation d'utiliser la nuit une protection externe, afin de diminuer le risque de développer un syndrome de choc toxique*».

«*Ça change la vie*», lit-on souvent sur les pages des comptes Instagram et Facebook de Fempo, Réjeanne, Moodz et les autres.

«*Le gros avantage de la culotte par rapport à la serviette, c'est que ça ne bouge pas. Il n'y a pas de sensation de deuxième couche. Quand on fait du vélo, la serviette gigote. Là, ça ne bouge pas. Culottes menstruelles ou culottes normales, sous mes jeans, et je ne sens pas la différence. Ta culotte, tu la mets, tu l'oublies et tu l'enlèves le soir. Pour moi, c'est une révolution, au moins pour la nuit. Je n'envisage aucune autre protection que ça*», commente Anaelle Sorignet. Et pour les personnes qui ont un flux plus hémorragique, il est possible d'utiliser une protection en complément pour les deuxième et troisième jours, comme une coupe ou une serviette lavable. «*Il n'y a pas de règles pour les règles. Ce qui compte, c'est la diversité des propositions et la possibilité de choisir*», lance Wye Morter.

Un défaut: le prix

Malgré ses vertus, la culotte menstruelle compte encore des réfractaires. Son principal défaut? Elle coûte cher. Comptez entre 28 et 45 euros pour l'achat d'une pièce. Chez Réjeanne, certains modèles flirtent avec la soixantaine d'euros –avec des culottes en plumetis ou dentelle, c'est aussi l'un des partis pris de la marque, proposer de jolies culottes réalisées dans l'usine morbihannaise de l'ancienne marque de lingerie Chantelle.

Sachant qu'il faut en moyenne cinq culottes pour tourner confortablement sur un cycle menstruel, le coût du stock nécessaire peut alors avoisiner 150 euros, voire 200. Une somme élevée pour des personnes en situation de précarité, bien sûr, mais aussi pour des femmes plus aisées qui ne veulent pas débourser autant d'un coup pour leurs menstruations. «*Je constate que le prix de 30 euros la culotte est un énorme frein pour la plupart des femmes. C'est un investissement pour démarrer. Je comprends que ce soit une barrière, moi je me les suis fait offrir à Noël et ça me change la vie!*», plaide Anaëlle Soriguet.

En l'absence de chiffres fiables en France, Les Décodeurs du Monde ont réalisé une estimation du coût moyen des règles pour une personne menstruée, tout au long de sa vie. La moyenne s'établit à 7,5 euros par cycle, soit 90 euros par an et 270 euros sur trois ans. Si vous achetez cinq culottes (mais quatre peuvent suffire) à 30 euros, votre budget s'établit alors à 150 euros. La comparaison est vite faite!

Cachez cette culotte

Outre le porte-monnaie, il existe des barrières psychologiques à l'utilisation des culottes menstruelles. La vue du sang qui s'écoule des culottes au rinçage –on peut ensuite les laver à la main ou en machine– peut être un frein. De même que les faire sécher à l'air libre, ce qui est pourtant un impératif.

Le sèche-linge nuit aux capacités d'absorption de la culotte. «*Je ne veux pas laver ça devant mon mari, je ne veux pas que mes enfants les voient dans la salle de bain.*» «*Certaines femmes ne veulent surtout pas que le reste de la famille sache qu'elles ont leurs règles. Ce qu'elles veulent, c'est jeter leurs protections souillées le plus rapidement possible à la poubelle*», analyse Louise Brunet, naturopathe et autrice du blog Sois bio et bats-toi. «*Il y a encore encore un gros tabou autour des règles, c'est la raison principale qui freine les femmes*», analyse celle qui pour son blog a testé de nombreuses marques de culottes.

«*Sentir le sang qui coule, tout le monde n'est pas habitué. Ça prend un peu de temps mais en un ou deux cycles, cette sensation étrange passe.*» Claudette Lovencin, co fondatrice de Fempo

Pour d'autres femmes, de la génération 1960-1970, le fait de devoir laver sa culotte est un véritable retour en arrière. «*Pour elles, ce n'est pas féministe et ça ne correspond pas à l'idée qu'elles se font de la liberté de la femme. Pourquoi s'embêterait-on à laver nos protections hygiéniques? Selon cette génération, le tampon est un progrès et la culotte un recul. Pourquoi s'imposer ce retour en arrière? Ce sont deux mondes qui s'affrontent*», poursuit Louise, s'appuyant sur les réactions qu'elle peut lire sur son blog.

Dernier barrage, pour les adeptes des protections intravaginales, sentir le sang s'écouler dans sa culotte. «*Il faut apprivoiser la culotte. Sentir le sang qui coule, tout le monde n'est pas habitué, ça prend un peu de temps mais en un ou deux cycles, cette sensation étrange passe*», assure Claudette Lovencin de Fempo. «*Je trouve plutôt rassurant le fait de reprendre conscience de ce qui est en train de se produire dans son corps. Avec les tampons, on n'a aucune idée de ce qui se passe. C'est étrange. Quand on se rend compte que la culotte est fiable, la sensation d'écoulement, on s'en fout*», abonde Anaëlle Soriguet. «*Avec les culottes,*

on sort de l'image du déchet, analyse Élise Thiébaut. Elles normalisent enfin ce qui se passe dans les corps des personnes qui ont leurs règles!»

Une arme contre la précarité menstruelle

Tara Heuzé, fondatrice de l'association Règles élémentaire, engagée contre la précarité menstruelle, voit l'avènement des culottes de règles comme une aubaine: «*Il s'agit le plus souvent de jeunes marques très engagées avec des valeurs fortes. De nombreuses marques souhaitent s'associer avec nous ou avec d'autres associations et engager des actions qui participent à leur business plan. Leur communication repose sur l'idée de briser le tabou des règles et c'est aussi ce que nous voulons.*»

Ces partenariats leur permettent d'organiser des ateliers de sensibilisation auprès de femmes précaires. Objectif: les informer sur les protections hygiéniques réutilisables, la cup, la serviette lavable ou la culotte menstruelle. Les femmes peuvent repartir avec la protection de leur choix. Modibodi, Smoon, Elia Lingerie, Saforelle, Pourprees, Blooming, Réjeanne, Fridas, Dans ma culotte, Lyeva... Règles élémentaires a établi un partenariat avec dix marques de culottes menstruelles.

«Si la coupe menstruelle a le meilleur ratio durée/coût, elle suscite encore de nombreuses barrières psychologiques, culturelles, religieuses ou sociales... La culotte est un produit phare, la chouchoute de nos ateliers. Notre objectif est de mettre fin à la dépendance au don, en plus d'un réel enjeu écologique et sanitaire. Avec des culottes, qui peuvent durer entre deux et cinq ans, on peut permettre aux femmes de vivre dignement leurs règles et de se soucier d'autre chose.» Mais quand le stock de culottes aura disparu? «On en redemandera aux marques et on en aura. Nous soutenir, c'est inscrit dans leur ADN.»

T.G.I.F. - Thank God I'm Féministe "T.G.I.F. Règles Élémentaires", Par ???, Podcast, le 10/07/2020

<https://open.spotify.com/episode/6csyy6AULWsTzJH3jVjLJ1?nd=1&nd=1>



Règles élémentaires, c'est d'abord une asso qui collecte des protections hygiéniques pour les distribuer partout en France.

Mais c'est aussi une asso qui milite pour briser le tabou des règles et les idées reçues sur le sujet ! Nous recevons Tara, Présidente et fondatrice de Règles élémentaires sur T.G.I.F.

*4 QUESTIONS POUR DEMAIN AVEC TARA HEUZÉ-SARMINI, par auteur.e inconnu.e,
Ground Control, le 22/07/2020*

<https://www.groundcontrolparis.com/4-questions-pour-demain-tara-heuze-sarmini/>

4 questions pour demain avec Tara HEUZÉ-SARMINI #changerlesrègles

22/07/2020 | 4 questions pour demain S2, société, top vidéos, vidéos, vidéos à la une



Tara HEUZÉ-SARMINI est la Fondatrice et directrice générale de Règles Élémentaires, la première association française de lutte contre la précarité menstruelle. L'objectif de l'association est double : collecter des produits d'hygiène intime à destination des femmes dans le besoin et de briser le tabou des règles. @regleselementaires
"Ensemble, nous pouvons faire bouger les lignes et changer les règles !"

1. Qu'avez-vous fait de totalement inédit durant cette période que vous n'auriez pas osé faire autrement ?

Chez Règles Élémentaires, l'association que j'ai fondée et que je dirige, et qui est aujourd'hui la première association de lutte contre la précarité menstruelle en France, on a redistribué un maximum de produits en un minimum de temps. Très concrètement, on a redistribué plus d'1,5 millions de tampons et serviettes à des dizaines de milliers de femmes en à peine huit semaines, ce qui est plus que le double de l'ensemble des produits redistribués sur l'année 2019. Ça c'était absolument inédit. On ne pensait pas y arriver, et grâce aux bonnes volontés des un·e·s et des autres, un alignement d'étoiles, des partenariats toujours plus forts, on a réussi, et c'était vraiment très chouette de voir cette chaîne de solidarité se mettre en place.

À un niveau très personnel, j'étais confinée en famille. J'ai vécu 24h/24, 7j/7 avec des membres de ma famille, avec lesquels je n'aurais jamais imaginé vivre ça. Ça s'est très bien passé, et cette crise sanitaire m'a aussi permis, je pense, de mettre les pendules à l'heure sur les valeurs essentielles, sur la famille, la santé, les circuits courts, la consommation locale, la déconsommation dans certains cas.

2. Quels changements avez-vous observés et qui pourraient s'installer durablement ?

On a observé pas mal de changements chez Règles Élémentaires. Le plus important, c'est sans doute la réelle prise de conscience, de très nombreuses personnes, de la détresse d'autres.

Je pense que le confinement a beaucoup marqué les esprits, notamment avec cette idée que pour rester chez soi, il faut un chez soi. Et nous, notre public, ce sont des femmes et des personnes extrêmement précarisées qui n'avaient pas toujours un chez soi. Parmi le grand public, les donateurs, les donatrices, nos partenaires, ça a été très fort et il y a eu une très forte mobilisation et solidarité qui se sont mises en place. J'espère qu'elle s'installera et que ce n'était pas seulement lié au fait que les gens étaient chez eux. J'espère vraiment que cette solidarité va se pérenniser.

On a également observé des choses simples qui ne sont pas propres à notre secteur, ni même à notre association. Tout ce qui est le télétravail, les circuits-courts, la volonté de consommer local, toutes ces choses qui sont plutôt positives.

3. Quelles solutions concrètes selon vous pour accélérer la transition écologique et sociale ?

Il faut évidemment plein de choses, il n'y a pas de solution miracle.

La première, à mon avis, c'est d'investir et de réinvestir massivement dans l'éducation, dans la santé et dans des énergies renouvelables. C'est très important qu'on prenne conscience collectivement de la valeur des choses que l'on a déjà, de nos acquis, et qu'on les préserve, tout en s'assurant qu'ils ne nuisent pas à la planète et à autrui.

Je pense qu'il est urgent de lutter contre l'évasion fiscale, l'optimisation fiscale, qu'il est urgent d'imposer une taxe carbone qui reflète vraiment le coût de la pollution, et qu'il est vraiment essentiel de repenser nos modes de consommation, de moins consommer mais de consommer mieux, de consommer plus local.

Cette crise, c'était aussi une crise de la mondialisation. Il est important que l'on arrive à vivre en harmonie avec nous-mêmes, avec les autres et avec la planète.

Un point essentiel pour accélérer cette transition écologique et sociale à mon avis, c'est vraiment d'avoir une approche très *data-oriented*, parce qu'on ne change pas ce qu'on ne mesure pas. Ça s'applique pour la pollution, pour les statistiques ethniques, pour un certain nombre de choses.

Avant de chercher des solutions, il faut comprendre les problèmes, et ça requiert beaucoup d'efforts collectifs, ça requiert le temps de cette pause, de prendre le temps pour changer les choses et ne pas se précipiter en faisant les choses n'importe comment.

4. À votre échelle individuelle, qu'allez-vous faire ?

Depuis le déconfinement, je me suis mise au vélo à Paris, ce qui était une grande première pour moi. J'essaye évidemment de consommer le plus local possible, avec le moins d'emballages plastiques, je ne me déplace jamais sans ma gourde, j'ai même inventé un porte-gourde au cours de ces dernières semaines !

Et à un niveau plus global, je pense que le changement viendra de la mobilisation citoyenne. La mobilisation citoyenne c'est vraiment ce sur quoi on a misé chez Règles Élémentaires, et en très peu de temps on a obtenu des résultats assez spectaculaires.

On a changé les règles, on est en train de changer les lois, et je suis convaincue que pour tous les problèmes et tous les challenges auxquels on pouvait faire face, il faut absolument compter sur les un·e·s et les autres, que tout le monde se responsabilise, que tout le monde se mobilise.

Et pour moi, il y a aussi une urgence de recréer du lien social et de recréer du lien intergénérationnel. À un niveau très personnel, je me pose aussi la question à moyen terme

de réfléchir à tout ce qui va être coliving pour les seniors, pour préserver la dignité de nos aîné·e·s, tout simplement.

QUAND LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES SONT UN LUXE, par Marika Julien, France5, le 03/09/2020

<https://www.france.tv/france-5/le-magazine-de-la-sante/1914275-emission-du-jeudi-3-septembre-2020.html>



ÎLE-DE-FRANCE : DES DISTRIBUTEURS DE PROTECTIONS PÉRIODIQUES INSTALLÉS DANS LES LYCÉES DE LA RÉGION, par Bradley Desouza et Hajera Mohammad, France Bleu Paris, le 05/09/2020

<https://www.francebleu.fr/infos/societe/ile-de-france-des-protections-periodiques-installees-dans-les-lycees-de-la-region-1599313151>

Île-de-France : des distributeurs de protections périodiques installés dans les lycées de la région

Samedi 5 septembre 2020 à 15:54 - Par Bradley Desouza, Hajera Mohammad, France Bleu Paris, France Bleu

📍 Île-de-France, France



Une douzaine de distributeurs de protections périodiques ont été installés par la région dans des lycées franciliens pour permettre aux jeunes filles de se fournir gratuitement et sans limite. Le but est de lutter contre la précarité menstruelle.



Des distributeur de protections périodiques ont été installés dans les lycées par la région Île-de-France comme le lycée Blaise

Pascal de Villemomble en Seine-Saint-Denis. © Radio France - Hajera Mohammad

Une douzaine de distributeurs de protections périodiques ont été installés par la région dans des lycées franciliens pour permettre aux jeunes filles de se fournir gratuitement et sans limite. Le but est de lutter contre la précarité menstruelle.

Une femme sur trois est concernée par la précarité menstruelle, selon une récente étude de l'Ifop. Alors pour y remédier, des serviettes et des tampons hygiéniques sont désormais à portée de main dans les lycées d'Île-de-France. "Je trouve que c'est une bonne idée parce que souvent en classe on se retrouve à avoir nos règles. Plusieurs fois cela m'est arrivé au collège de rentrer chez moi parce que j'avais tâché mon pantalon. Et je n'avais rien, même l'infirmière n'avait rien", témoigne Imane à France Bleu Paris, une élève de terminale du lycée Blaise Pascal à Villemomble en Seine-Saint-Denis. Lutter contre la précarité menstruelle

Au total, une douzaine de distributeurs de protections périodiques ont été installés par la région dans des lycées pour permettre aux jeunes filles de se fournir gratuitement et sans limite. C'est une manière de lutter contre la précarité menstruelle. Au cours de sa vie, une femme utilise 10.000 protections en moyenne. "C'est un produit de première nécessité. Mettre cinq euros dans un paquet de serviettes ou de tampons, quand il y en a dix dedans et bien c'est dur", raconte Lina.

Les règles restent tabou même pour ces jeunes femmes. "*C'est gênant. Imaginez que vous êtes en train de marcher, vous appuyez, et le garçon qui passe va savoir que vous avez vos règles. C'est gênant, c'est intime, il n'a pas à savoir*", poursuit Cheryl. La gêne, le manque de moyens peuvent avoir des conséquences catastrophiques. "*Un tiers des jeunes filles n'ont pas les protections périodiques adaptées. Elles ont donc des protections de fortune avec tous les risques gynécologiques que ça comporte. On a même de l'absentéisme scolaire lié au règles*", explique Valérie Pécresse, la présidente de la région Île-de-France.

"*Un tiers des jeunes filles n'ont pas les protections périodiques adaptées*", Valérie Pécresse, présidente de la région Île-de-France

"*Moi j'ai connu des jeunes filles qui malheureusement mettent du papier et vont dans les toilettes pour dérouler beaucoup de papiers toilettes ou prennent des morceaux de tissu, les lavent et réutilisent les morceaux de tissus. On voit bien que cela n'est pas possible*", renchérit Farida Adlani, vice-présidente de la région en charge de la Santé et des Solidarités. Elle est également infirmière de profession. "*Il y a aussi le problème de l'absentéisme, des jeunes filles qui ne veulent pas, pour éviter le regard de l'autre, pour ne pas se retrouver dans des situations inconfortables, aller à l'école et d'avoir parfois des fuites ou des difficultés qu'elles peuvent rencontrer lorsqu'elles sont leurs règles sur plusieurs jours*".

Cette douzaine de distributeurs installés ont coûté 100.000 euros à la région. Elle prévoit d'en déployer d'autres ces prochains mois. Ce sont des tampons et des serviettes hygiéniques bio. Selon l'association Règles Élémentaires, en France, au moins 1.7 millions de femmes sont victimes de précarité menstruelle.

LE JOURNAL DE 7:30 DU WEEK-END, par Laurence Thomas, France Inter, le 05/09/2020

<https://www.franceinter.fr/emissions/le-journal-de-7h30-du-week-end>



LA PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE TOUCHE PLUS D'UN MILLION DE FEMMES EN FRANCE,
par BRUT France Télévisions, le 05/03/2020

[https://www.francetvinfo.fr/sante/environnement-et-sante/video-la-precarite-menstruelle-touche-plus-d'un-million-de-femmes-en-france_3853199.html](https://www.francetvinfo.fr/sante/environnement-et-sante/video-la-precarite-menstruelle-touche-plus-d-un-million-de-femmes-en-france_3853199.html)

VIDEO. La précarité menstruelle touche plus d'un million de femmes en France

Alors que l'Écosse a adopté la gratuité des protections périodiques pour toutes les femmes, en France, la pauvreté empêche 1,7 million de femmes de s'en procurer quand elles en ont besoin.



RÈGLES ÉLÉMENTAIRES SE PROFESSIONNALISE ET OUVRE SON CONSEIL D'ADMINISTRATION, par Tara Heuzé-Sarmini, Carenews, mise à jour le 15/09/2020

<https://www.carennews.com/fr/news/regles-elementaires-se-professionnalise-et-ouvre-son-conseil-d-administration>

Règles Élémentaires se professionnalise et ouvre son Conseil d'Administration

le 04.05.2020 par TARA HEUZÉ SARMINI Depuis plusieurs mois, Règles Élémentaires, la première association de lutte contre la précarité menstruelle en France, s'est engagée sur la voie de la pérennisation, professionnalisation et de l'expansion de ses activités.

Depuis plusieurs mois, Règles Élémentaires, la première association de lutte contre la précarité menstruelle en France, s'est engagée sur la voie de la pérennisation, professionnalisation et de l'expansion de ses activités.

Cette volonté de construire et de grandir sur des bases solides se traduit de plusieurs manières : diversification des ressources, transformation de postes clés jusqu'à présent bénévoles en postes salariés, installation à la Cité Audacieuse aux côtés d'autres associations oeuvrant pour l'Égalité... et une refonte statutaire, qui a permis, entre autres, d'ouvrir le Conseil d'Administration à des personnes extérieures.

Suite à l'Assemblée Générale Extraordinaire du 4 mai 2020 et l'entérinement des nouveaux statuts (100% garantie écriture inclusive !), Alexandre Basdereff et Tess Pettavino ont rejoint les membres du Bureau au Conseil d'Administration de Règles Élémentaires. Alexandre et Tess inaugurent ainsi les sièges d'Administrateur·rices extérieur·es et apportent des compétences et expertises très précieuses pour accompagner le développement de l'Association dans le temps long.

Cette Assemblée Générale a également marqué la passation de Présidence de Tara Heuzé-Sarmini, Fondatrice, à Nadège Moreau, Responsable Grand-Est depuis 2018 ; ainsi que la nomination de Tara au poste de Directrice Générale.

À propos d'Alexandre Basdereff :

Diplômé de l'ESSEC, et après plusieurs séjours aux États-Unis, Alexandre devient l'un des pionniers dans le développement d'un fundraising moderne et professionnel en France dans l'ensemble des secteurs d'intérêt général (santé, culture, recherche, enseignement supérieur, action sociale, environnement...) en s'appuyant sur des techniques et des pratiques anglo-saxonnes.

En 1989, il crée l'agence Optimus qui devient l'acteur de référence du fundraising et de la philanthropie en France et accompagne de nombreuses associations, fondations et, plus récemment, universités et grandes écoles dans leur développement. Le lancement des Pièces Jaunes, l'accompagnement du Téléthon, ou encore le lancement de la fête des Voisins, comptent parmi les succès de l'agence.

De 1995 à 1997, Alexandre dirige le Service d'Information du Gouvernement (SIG) et lance le tout premier site internet du gouvernement français.

Dès le début des années 2000, Optimus prend toute la mesure du rôle d'Internet et s'entoure de partenaires internationaux avant de s'inscrire, en 2006, sur le marché libre d'Euronext Paris. En 2016, Alexandre conduit le rapprochement d'Excel et d'Optimus et lance le groupe Hopening, dont il est le Président afin d'accompagner la transformation numérique du fundraising.

En 2020, Alexandre accepte de rejoindre le Conseil d'Administration de Règles Élémentaires pour accompagner l'Association dans ses ambitions de développement, et notamment sa volonté de toucher et servir un public toujours plus large grâce aux possibilités offertes par la technologie.

À propos de Tess Pettavino :

Diplômée de SciencesPo et d'HEC Paris, Tess fait ses premières armes en communication en agence créative, chez Fred & Farid. Elle rejoint le mouvement En Marche ! à ses débuts en avril 2016 et contribue à la structuration du mouvement et à celle de sa communication, notamment digitale. Après avoir été en charge du Planning Stratégique du mouvement, en 2018, elle en devient la Directrice de la Communication.

Fin 2019, elle transforme son engagement dans le privé et rejoint Societer, Maison de Conseil en "Sustainable Leadership" pour accompagner les dirigeant·es d'entreprises dans leurs actions et incarnations en faveur d'un monde durable tel qu'imaginé par l'Agenda 2030 des Nations Unies.

Tess soutient et conseille bénévolement plusieurs associations et projets vertueux. Elle participe notamment depuis sa genèse à l'organisation d'ONLY WATCH, vente aux enchères caritative biennale de montres pièces uniques au profit de la recherche contre les myopathies.

Elle rejoint le Conseil d'Administration de Règles Élémentaires en 2020 pour soutenir le combat pour #ChangerLesRègles et accompagner l'association dans son passage à l'échelle.

#GÉNÉRATIONDEMAIN : 24 ÉLUS ET ACTIVISTES DE MOINS DE 30 ANS DONT VOUS ENTENDREZ ENCORE PARLER DANS 10 ANS, par la rédaction numérique de France Inter, France Inter, le 14/10/2020

<https://www.franceinter.fr/societe/generationdemain-24-elus-et-activistes-de-moins-de-30-ans-dont-vous-entendrez-encore-parler-dans-10-ans>

#GénérationDemain : 24 élus et activistes de moins de 30 ans dont vous entendrez encore parler dans 10 ans

par la rédaction numérique de France Inter publié le 14 octobre 2020 à 12h35



Publicité



Ils ont 30 ans et sont engagés pour demain



#GénérationDemain. Qu'ils soient députés ou élus locaux, fondateurs d'associations, connus ou pas encore, ces jeunes femmes et hommes incarnent l'engagement d'aujourd'hui et de demain. Portraits.

Ils ont moins de 30 ans (ou 30 ans tout juste passés), et ils détonnent par leur engagement politique, associatif ou leur militantisme. Engagés pour un parti qu'il soit de droite ou de gauche, pour l'environnement, pour la condition des femmes, contre les inégalités, ces jeunes femmes et hommes incarnent la France d'aujourd'hui... mais aussi celle de demain. Portraits de ces moins de 30 ans, dont on n'a sûrement pas fini d'entendre parler.

Tara Heuzé-Sarmini, 26 ans, contre la précarité menstruelle

En un hashtag : #ChangerLesRègles

Pourquoi elle fera parler d'elle : À seulement 21 ans, Tara Heuzé-Sarmini fonde en 2015 l'association Règles Élémentaires. Deux missions : collecter des produits d'hygiène intime à destination des femmes dans le besoin, et briser le tabou des règles. Missions réussies : en 5 ans, plus de 2 millions de produits d'hygiène intime ont été redistribués, plus de 1 000 collectes organisées dans toute la France et plus de 50 000 femmes en ont été bénéficiaires. "Le chemin à parcourir est encore long", affirme Tara Heuzé-Sarmini [à France Inter](#). Mais celui parcouru, tout en mettant en lumière un sujet méconnu, est déjà admirable.

RÈGLES : L'ÉCOSSE REND LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES GRATUITES, UNE GRANDE PREMIÈRE, par Céline Peschard, AuFeminin, 25/11/2020

<https://www.aufeminin.com/news-societe/l-ecosse-est-le-premier-pays-a-rendre-les-protections-periodiques-gratuites-s4020104.html>

Règles : l'Écosse rend les protections périodiques gratuites, une grande première

par Céline Peschard – créé le 25 novembre 2020



L'Écosse donne un accès libre et universel aux produits menstruels dans les établissements publics. Une victoire historique pour le mouvement mondial contre la pauvreté périodique. Victoire ! Le Parlement écossais a voté, ce mardi 24 novembre 2020 et à l'unanimité, la gratuité des [tampons et serviettes hygiéniques](#). Une première mondiale. En clair, les [protections périodiques](#) seront accessibles dans les établissements publics, y compris les écoles et les universités, partout en Écosse. Désormais, il incombera aux autorités locales et aux prestataires de services éducatifs de veiller à ce que les produits soient disponibles gratuitement, rapporte [CNN](#). "La campagne a été soutenue par une large coalition, comprenant des syndicats, des organisations de femmes et des organisations caritatives", a annoncé Monica Lennon, la législatrice qui a introduit le projet de loi l'année dernière. "C'est un message important au milieu d'une pandémie mondiale que nous pouvons encore placer les droits des femmes et des filles en haut de l'agenda politique. (...) Cela fera une énorme différence dans la vie des femmes et des filles et de tous ceux qui ont leurs règles", a-t-elle ajouté au [Guardian](#). Elle n'a toutefois pas évoqué l'accès des produits aux personnes trans, mais le dispositif est annoncé comme universel.

Lutter contre la précarité menstruelle

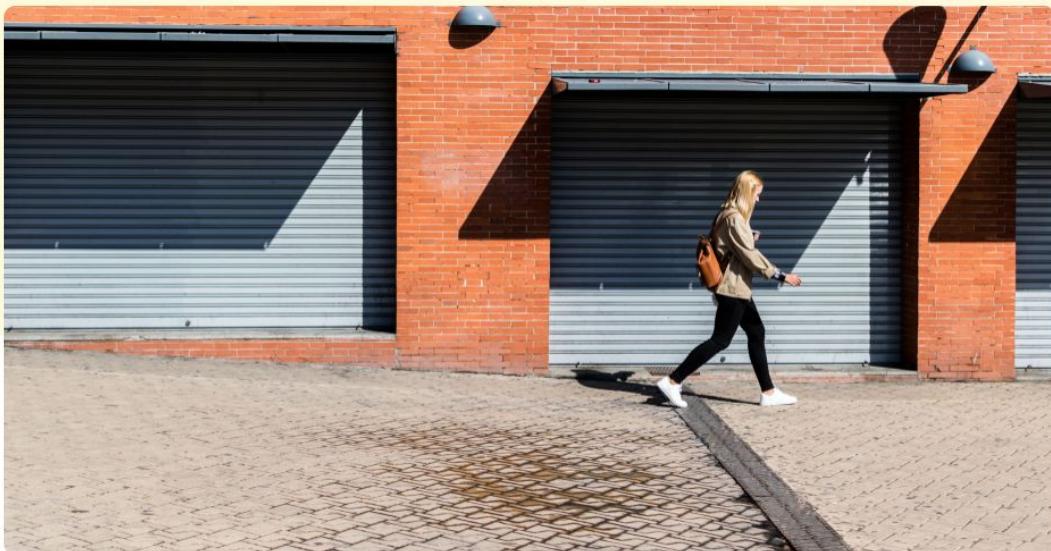
L'organisme financier qui accompagne le projet de loi estime que cette initiative pourrait coûter environ 8,7 millions de livres (10 millions d'euros) par an d'ici 2022, en fonction du nombre de personnes qui profiteront des produits gratuits. Monica Lennon s'attend à ce que 20 % des Écossaises participent au programme, étant donné les statistiques officielles sur les questions de précarité, montrant que près de 20 % des femmes du pays vivent dans une pauvreté relative.

Au Royaume-Uni, une fille sur dix n'a pas les moyens de se payer de tels produits hygiéniques, selon une étude de [Plan International UK](#) datant de 2017. Et la moitié des filles âgées de 14 à 21 ans sont gênées par leurs règles. En France, la distribution gratuite de protections hygiéniques reste au stade expérimental dans plusieurs collèges et lycées, ainsi qu'au sein des femmes en situation de précarité. En termes d'initiatives citoyennes, des associations comme [Règles élémentaires](#) offrent des boîtes à dons dans certaines villes de France. Et n'oublions pas l'[enquête publiée au mois de mars 2019 par L'Obs](#), qui révélait que dans certaines prisons, des détenues fabriquent des coupes menstruelles avec des bouteilles en plastique.

HOW RÈGLES ÉLÉMENTAIRES IS SOLVING PERIOD POVERTY, par Emily Hackeling, Front Page, le 09/12/2020

<https://frontapp.com/blog/regles-elementaires>

How Règles Élémentaires is solving period poverty



By collecting and distributing over 4 million feminine hygiene products across Europe, the Règles Élémentaires team is making an impact and working towards gender equality.

By collecting and distributing over 4 million feminine hygiene products across Europe, the Règles Élémentaires team is making an impact and working towards gender equality.

"I'm pretty convinced that drops of water make up the oceans," said Tara Heuzé-Sarmini, founder of Règles Élémentaires.

In the last 5 years, Tara and her team have proven this notion to be true: that a larger-than-life impact can come through an incremental change—even something as small as a tampon.

Règles Élémentaires is a nonprofit organization solving period poverty through collection and distribution of menstrual products. To date, they've collected 4 million products for women in need with the goal of working towards gender equality.

Since the team at Règles Élémentaires runs on Front, I had the pleasure of chatting with Tara to get a peek into the tremendous impact her team is making for women across Europe and beyond.

Pinpointing a solvable problem

The estimated number of women who are victims of period poverty and lack intimate hygiene products in France is nearly 2 million, according to a 2019 IFOP study. Tara and her team saw this as a great place to start working towards equality for women. "Period poverty is a solvable issue," Tara asserted. "Our job is to ensure everyone on the planet realizes that

it's a hurdle keeping girls and women out of school and work. It's easy to help this issue as one piece of a larger step towards gender equality."

Règles Élémentaires works to make access to menstrual products widespread, so that women can live, study, and work through their period uninhibited and with dignity. They make an impact by allowing individuals to organize collection campaigns with donation boxes in public places, like parking lots or office lobbies. "Anyone can organize a campaign, even if we're not there on the ground," Tara said. Then, they facilitate the distribution of products to women in need in homeless shelters, prisons, schools, and low-income areas. The team also works to remove the taboo around periods, educate on all the options available, and get the government involved in the free distribution of products.

Keeping core values from the start

When Tara began Règles Élémentaires, period poverty didn't receive much attention, especially in Europe. They began tackling the issue by knocking on the doors of large manufacturers—but never received a reply, so they took a different path. "We slowly organized thousands of collection campaigns across the country and abroad. We raised the debate with politicians and congress. We preached about it for many years," Tara explained.

Five years later, the team is seen as a pioneer in their space. They're partnered with companies like Procter & Gamble, and they've gotten solving period poverty on the French political agenda. "Being true to your values, yourself, and your organization's DNA is key to growing quickly and ethically," she noted.

Scaling communications together with Front

The Règles Élémentaires team consists of 20 people who are largely volunteer-based, many giving time outside their full-time jobs. The team works collaboratively to manage all the logistics around collections, partnerships, donations, workshops, and distribution. To do this, they use shared inboxes for aliases like partnerships@, contact@, and press@ in Front. According to Tara, "Front has been one of the best investments so far. It's been the best way to optimize the time people are graciously giving us."

Front also helps Tara manage her individual work email as a founder. "I receive at least 50 emails a day and another 50 in shared inboxes. With Front it's easy to delegate." She uses the Front and Zoom integration and said that Front's message templates are an incredible tool for the team, especially when they're getting similar questions often, like, "Where's the closest donation box?"

Règles Élémentaires works with more than 300 partners, like the Red Cross, and has organized over 1,000 collection campaigns in France and Belgium. They have auto responses in Front set up to make it simple for people to organize a collection campaign—when they write in, an auto response instantly sends them the basic information they need to get started.

Harnessing opportunities to make an impact

As Règles Élémentaires celebrates their 5th birthday, they've got a lot in store. The French government recently pledged a 1 million Euro budget to test and provide sanitary products free in shelters and schools, thanks to the efforts of the Règles Élémentaires team. "It's far from enough but a great first step," Tara said.

They have plans to grow to other countries such as Canada, where they can easily roll out similar initiatives. From the end of 2020 and beyond, they're focused on building training programs and workshops in schools for pupils aged 11-18. They're also raising awareness about sustainable menstrual hygiene options. "Most women only know about pads and tampons and don't know about all the reusable options. Our goal is to make women autonomous in the management of their menstrual cycle, free of worry of finding disposable sanitary products."

Fun fact: on December 4th, in the middle of Règles Élémentaires' 100%-digital and lock-down-compatible birthday celebration week, Emmanuel Macron, the President of France, openly talked about period poverty in a 2-hour-long interview live-streamed on social media—for the first time ever, and in front of over 7 million young people watching. In Tara's own words, this once again shows that each and every one of us can make a change. Period.

PRÉCARITÉ MENSTRUUELLE : LE GOUVERNEMENT DÉBLOQUE 4 MILLIONS D'EUROS EN PLUS, par Coline Daclin, RTL, le 16/12/2020

<https://www rtl fr/actu/debats-societe/precarite-menstruelle-le-gouvernement-debloque-4-millions-d-euros-en-plus-7800941118>

Précarité menstruelle : le gouvernement débloque 4 millions d'euros en plus

RÉACTIONS - Les associations de lutte contre la précarité menstruelle saluent la décision, mais restent vigilantes sur l'allocation des fonds.



Emmanuel Macron avait brièvement évoqué le sujet lors de son interview sur Brut le 4 décembre dernier. Le gouvernement souhaite agir contre la précarité menstruelle, la difficulté pour certaines femmes à se procurer des protections périodiques par manque de ressources financières. Pour ce faire, le ministre de la Santé Olivier Véran et la ministre déléguée en charge de l'Égalité entre les femmes et les hommes, Elisabeth Moreno, ont annoncé mardi 15 décembre une augmentation du budget alloué à la lutte contre le phénomène. Ce ne sera donc pas un million d'euros que le gouvernement consacrera à ce sujet, comme annoncé en mai par Marlène Schiappa, mais cinq millions d'euros.

"Nous sommes contentes de voir que ce sujet qu'on a amené dans le débat public il y a cinq ans est enfin pris au sérieux", commente auprès de RTL.fr Ophélie Latil, fondatrice de Georgette Sand. Le collectif féministe fait du lobbying sur le sujet depuis plusieurs années auprès des ministères, et a salué dans un [communiqué](#) la décision du gouvernement.

Développer des dispositifs en place

Ce budget servira à développer "les dispositifs mis en place en 2020 à l'attention des femmes incarcérées ainsi que des femmes et des filles en situation de précarité et de très grande précarité [...] ou dans les collèges et les lycées en éducation prioritaire". En pratique, il s'agit par exemple des initiatives de [l'académie de Lille](#) pour proposer des protections périodiques gratuites au collège et au lycée dans certaines zones, des distributions de protections périodiques lors des maraudes de la [Croix-Rouge](#) ou de l'Armée du Salut, ou encore des mesures de collecte auprès du grand public et des fabricants.

"C'est un très bon début", déclare auprès de RTL.fr Tara Heuzé-Sarmini, fondatrice de l'association Règles Élémentaires, tandis que Louise Claverie, co-fondatrice de Menstruation and You (M.A.Y) salue "un premier pas" contre la précarité menstruelle. Les activistes attendent de voir comment vont être concrètement utilisés les fonds.

Dans son communiqué, le gouvernement promet notamment de continuer à soutenir [Règles Élémentaires](#), qui lutte contre la précarité menstruelle notamment grâce à des distributions pour les femmes dans le besoin. "Nous sommes ravis de cette décision", assure Tara Heuzé-Sarmini. "Avec la crise sanitaire, les sollicitations augmentent et on est à moyens constants. On espère que ce soutien du gouvernement nous permettra de développer nos ateliers de sensibilisation autour des règles", indique la militante, qui souligne l'importance d'éduquer les jeunes sur le sujet.

Le collectif Georgette Sand assure aussi avoir été sollicité par de nombreuses collectivités locales pour intervenir sur le sujet, et compte demander au gouvernement des financements pour ces actions.

Les associations vigilantes

Les trois associations promettent d'être vigilantes sur l'allocation des cinq millions d'euros. "Il faut qu'ils soient mobilisés de manière intelligente, et pas pour acheter des protections périodiques à prix fort aux distributeurs, ou au détriment de la qualité", signale Tara Heuzé-Sarmini. "Les dons ou les appels d'offres doivent être conditionnés à une liste très exhaustive de la composition des protections", souligne pour sa part Ophélie Latil. De nombreuses associations réclament en effet depuis plusieurs années aux industriels de fournir la [composition de leurs produits](#). En 2018, l'Agence de sécurité sanitaire (Anses) avait d'ailleurs [épinglé les fabricants](#) sur les produits chimiques contenus dans les serviettes et tampons.

À travers ce nouveau budget contre la précarité menstruelle, Olivier Véran et Elisabeth Moreno assurent vouloir faire tomber "un tabou". "Les règles ne sont pas un sujet de honte. La précarité menstruelle, si", indique le ministre de la Santé.

"Ce sont nos éléments de langage", souffle à RTL.fr Ophélie Latil. Elle craint toutefois un possible "effet d'aubaine" de la part du gouvernement, alors que l'Ecosse a voté le 24 novembre dernier un texte, plébiscité par de nombreuses associations féministes françaises, qui doit permettre à toutes les Ecossaises [d'obtenir des protections périodiques gratuitement](#). Elle estime qu'il faudrait "plusieurs dizaines de millions d'euros" pour aboutir à une politique complète de lutte contre la [précarité menstruelle](#).

*LES DÉPUTÉS ADOPTENT DÉFINITIVEMENT UN BUDGET 2021 RATTRAPÉ PAR LA CRISE,
par Isabelle Couet et Renaud Honoré, Les Échos, le 17/12/2021*

<https://www.lesechos.fr/economie-france/budget-fiscalite/les-deputes-adoptent-definitivement-un-budget-2021-rattrape-par-la-crise-1274982>

Les députés adoptent définitivement un budget 2021 rattrapé par la crise

L'Assemblée nationale a voté le projet de loi de Finances pour 2021, dont les équilibres économiques ont été profondément modifiés depuis sa présentation du fait du deuxième confinement. TVA pour les vaccins, dispositif Coluche : quelques ajouts du Sénat ont aussi été conservés par les députés.

[Lire plus tard](#) [Budget fiscalité](#) [Partager](#) [Commenter](#)



« Nos choix sont à la mesure de la situation actuelle », a assuré Olivier Dussopt, le ministre délégué aux Comptes publics. (Thomas Coex/AFP)

L'Assemblée nationale a voté le projet de loi de Finances pour 2021, dont les équilibres économiques ont été profondément modifiés depuis sa présentation du fait du deuxième confinement. TVA pour les vaccins, dispositif Coluche : quelques ajouts du Sénat ont aussi été conservés par les députés.

Officiellement, les députés viennent de voter, ce jeudi, pour l'adoption définitive du [projet de loi de Finances pour 2021](#) après trois mois d'examen. Dans les faits, c'est un peu comme si les parlementaires avaient voté à la fois un budget et un budget rectificatif, tant les [équilibres économiques ont été modifiés](#) entre la première lecture du texte en novembre et la deuxième lecture cette semaine. « Nos choix sont à la mesure de la situation actuelle », a souligné Olivier Dussopt, le ministre délégué aux Comptes publics.

Ainsi, entre le texte qui avait débuté son examen en octobre et celui adopté jeudi, les prévisions de recettes fiscales ont fondu de 22 milliards d'euros, conséquence logique du [deuxième confinement](#) et de la nouvelle rechute économique occasionnée. A l'inverse, l'exécutif a [ajouté 8 milliards de crédits supplémentaires pour des mesures d'urgence](#) (fonds

de solidarité, chômage partiel, etc.) qui représentent désormais un effort de 20 milliards. Si bien que le déficit public est désormais attendu à 8,5 % du PIB fin 2021, et l'endettement à 122,4 %. « Ce sont des niveaux tout à fait historiques, qui n'ont pas vocation à être soutenus dans la durée », a expliqué Olivier Dussopt.

Pluie de milliards

Au-delà de cette pluie de milliards, cette dernière ligne droite de l'examen parlementaire aura permis d'enrichir le texte par petits ajouts. D'abord en préservant quelques mesures qu'avait votées le Sénat début décembre. Ainsi les députés ont maintenu la mise en place d'un taux de TVA à zéro pour les vaccins et les tests liés au Covid-19. Par ailleurs, [la suspension du jour de carence pour les agents publics](#) dont l'arrêt maladie est lié à l'épidémie a également été maintenue par l'Assemblée. Enfin, le plafond du « dispositif Coluche », qui permet de bénéficier d'une réduction fiscale pour tout don à un organisme caritatif, sera bien maintenu à 1.000 euros jusqu'à fin 2021. En revanche, la mesure votée par le Sénat [autour du taux réduit de TVA pour les travaux de rénovation](#) - dénoncée par la Fédération française du bâtiment comme une façon d'exclure certains travaux - a été supprimée.

Cette nouvelle lecture a aussi permis de parfaire le soutien aux finances des collectivités locales, à l'initiative de Jean-René Cazeneuve (LREM). L'Assemblée a reconduit l'an prochain le « filet de sécurité » des communes et groupements de communes, en l'adaptant aux nouvelles conditions. Le bloc communal bénéficiera d'une ressource fiscale au moins égale aux recettes moyennes de 2017 à 2019. Olivier Dussopt a indiqué que le coût de la mesure pourrait s'élever à 200 millions d'euros.

Précariété menstruelle

Enfin, les députés ont aussi voté le quintuplement des crédits alloués à la lutte contre la « précarité menstruelle ». En février dernier, le gouvernement avait expérimenté la gratuité des protections hygiéniques dans plusieurs lieux collectifs. Une décision prise dans la foulée du rapport des députées Laëtitia Romeiro Dias (LREM) et Bénédicte Taurine (LFI) sur « les règles et le tabou qu'elles constituent encore dans notre société ». Selon l'association Règles élémentaires, 1,7 million de femmes ont des difficultés d'accès à des protections périodiques. Le budget alloué à cette expérimentation était alors de 1 million. Il passe à 5 millions.