

#précaritémenstruelle

DES
PROTECTIONS
PÉRIODIQUES
GRATUITES
DANS VÔTRE
LYCÉE



Expérimentation 2021-2022 dans 50 lycées



La Région au plus près de ses jeunes





La précarité menstruelle désigne la situation dans laquelle se retrouvent les personnes menstruées qui n'ont pas les ressources économiques suffisantes pour se procurer des protections périodiques, et/ou des produits d'hygiène lors des règles.

La précarité menstruelle en chiffres

20% des femmes ont déjà été confrontées à la précarité menstruelle.

12% des jeunes filles ne sont pas allées en cours car elles n'avaient pas de protection.

13% des étudiantes déclarent avoir déjà dû choisir entre des protections et un autre objet de première nécessité.

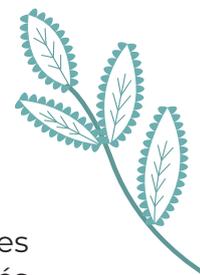
Plus d'1 femme sur 3

ne change pas suffisamment de protections ou utilise des moyens de fortune, comme du papier journal, du papier toilette ou de l'essuie-tout, une chaussette, voire une bouteille d'eau en guise de coupe menstruelle (en prison), faute d'accès à des protections hygiéniques à des prix décents.

Entre 5 et 10€,

c'est ce que dépense en moyenne une femme par mois pour acquérir des protections périodiques. Et cette dépense peut atteindre jusqu'à 20 € pour la moitié des femmes (antidouleurs, achat de vêtement ou de sous-vêtement, linge de lit, etc.).





La précarité menstruelle touche 1,7 million de femmes en France. Parmi elles, des milliers d'étudiantes et de lycéennes qui rencontrent chaque mois des difficultés pour se procurer des protections hygiéniques, les empêchant de vivre cette période dignement.

Beaucoup déclarent avoir manqué les cours ou le travail par peur de fuites, ou pour des raisons médicales liées à leurs règles. Les conséquences de la précarité menstruelle sont graves et portent atteinte tant à la santé physique que mentale. De plus, derrière cette problématique, se cache parfois un contexte personnel, dont les difficultés dépassent le cadre sanitaire et qu'il convient de traiter le plus rapidement possible.

Les règles représentent encore un immense tabou en France. Il est temps que les pouvoirs publics s'emparent de cette question, devenue un sujet de société : la lutte contre la précarité menstruelle constitue à la fois un enjeu de santé publique, d'égalité entre les genres et d'égalité des chances, de justice sociale et d'éducation. Soucieux de la jeunesse et de sa santé, la Région Grand Est et le Rectorat de la Région Académique s'engagent, dès la rentrée de septembre 2021, dans une opération de lutte contre la précarité menstruelle des lycéennes en lançant une expérimentation dans 50 établissements du territoire.

Répartis en deux groupes, chacun d'entre eux bénéficiera d'un équipement différent afin de collecter un maximum d'informations et d'observations sur les usages des lycéennes. L'objectif de cette expérimentation est d'apporter les réponses adaptées dans l'ensemble des lycées pour la rentrée de septembre 2022.

Menée en partenariat avec les trois rectorats du Grand Est, cette opération sera accompagnée d'une sensibilisation des jeunes, filles comme garçons, aux diverses questions soulevées par la précarité menstruelle, qu'elles relèvent de l'anatomie, de l'hygiène intime, de l'éducation à la santé sexuelle, de la prévention sur les règles et les maladies qui y sont associées ou encore, de l'éducation à l'égalité entre les sexes. Le but est de mettre fin au tabou qui entoure les règles dans le cadre scolaire.

Initiée à la demande des jeunes des trois Conseils académiques de la vie lycéenne et du Conseil régional des Jeunes, cette opération sera également l'affaire des élèves des 50 lycées retenus pour l'expérimentation, puisqu'ils seront impliqués à la fois dans la mise en place du projet, la diffusion des bonnes pratiques et l'évaluation de l'action, mais aussi dans la phase de réflexion qui s'ensuivra.

Ensemble, travaillons pour plus d'égalité et de santé dans nos lycées !

Jean ROTTNER,
Président de la Région Grand Est

Jean-Marc Huart,
Recteur de la région académique Grand Est
Recteur de l'académie de Nancy-Metz
Chancelier des universités

Présentation de l'opération



L'opération de lutte contre la précarité menstruelle dans les lycées du Grand Est a vu le jour sous l'impulsion des jeunes des Conseils académiques de la vie lycéenne (CAVL) et du Conseil régional des Jeunes (CrJ) qui ont demandé aux élus du Conseil régional la mise à disposition gratuite de protections périodiques pour toutes les lycéennes du territoire.

La Région a donc proposé de mener une expérimentation au cours de l'année scolaire 2021-2022. Elle est menée au sein d'un panel représentatif de lycées des trois académies de la région, en collaboration avec des professionnels de l'Éducation nationale. 50 lycées, dont la liste figure en page 11 de cette brochure, ont été choisis et répartis en deux groupes.



- le 1^{er} groupe réunit 28 établissements qui sont **équipés d'un à trois distributeurs**, selon le nombre de lycéennes dans l'établissement, avec la fourniture gratuite des protections périodiques (serviettes et tampons) pour l'année scolaire.
- le 2^d groupe a reçu un stock de serviettes hygiéniques à mettre à la disposition des élèves qui en auront besoin, le plus souvent **par le biais des infirmeries**.

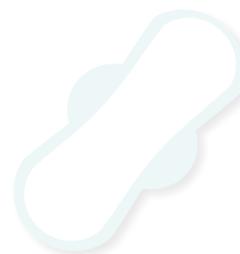




La livraison de l'ensemble des fournitures commandées par la Région a été effectuée fin août afin que l'accès aux protections hygiéniques soit possible dès la rentrée.

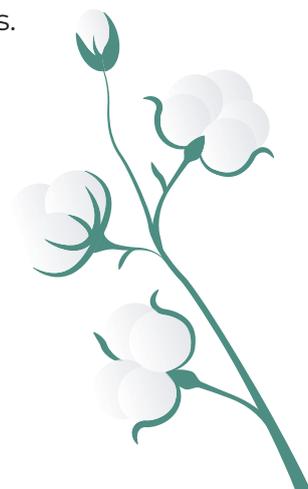
Chaque lycée a constitué une équipe (CPE, infirmière, référent égalité filles-garçons, professeur, élus CVL, personnel direction, etc.), chargée de la conduite et du suivi du projet. Ses missions consistent à prendre en main la communication interne pour informer la communauté de la teneur de l'opération (objectifs, règles de bonne conduite, emplacement des distributeurs ou système de mise à disposition choisi, etc.), à réfléchir au contenu du volet pédagogique, à participer activement à l'évaluation de l'opération.

De son côté, la Région propose plusieurs supports de communication dont chaque établissement s'emparera pour déployer son projet : affiches, flyers, cette brochure d'information avec des propositions d'actions pédagogiques et une vidéo. Des témoignages et retours d'expériences seront mis en ligne tout au long de l'année scolaire sur **jeunest.fr**. Les professionnels référents au sein des trois académies restent les interlocuteurs privilégiés des équipes projet pour les accompagner sur la partie pédagogique de leur action (voir leurs coordonnées en p.12).



Le choix du prestataire

La Région a souhaité offrir aux jeunes filles des **produits de la meilleure qualité possible**. Afin d'éviter tout risque d'irritation, d'intolérance ou d'allergie, les serviettes et les tampons mis à la disposition des lycéennes sont constitués à **100 % de coton bio, sans parfum, sans perturbateurs endocriniens, sans chlore, sans parabène, sans glyphosate, ni dioxine**. C'est l'entreprise « **LES petites choses** » qui a été retenue pour fournir les protections périodiques (tampons et serviettes) ainsi que les distributeurs sur lesquels figureront également toutes les informations utiles au bon usage des produits.



Actions de sensibilisation et d'information

La lutte contre la précarité menstruelle passe également par des actions de sensibilisation et d'information auprès des jeunes. **Les 4 propositions** décrites dans les pages suivantes permettront d'aborder les règles dans toutes leurs dimensions. Les établissements pourront financer ces actions de sensibilisation et d'information grâce à leurs crédits AVL. Les 4 partenaires peuvent intervenir dans tout le territoire du Grand Est.

1 RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

Changer les règles ! Filles et garçons, tout le monde est concerné !

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement biologique des règles
- Comprendre les croyances et les tabous autour des règles en France et dans le monde
- Comprendre le lien entre tabous, croyances et précarité menstruelle
- Favoriser le partage d'expériences et les échanges

ANIMATIONS PROPOSÉES

L'action consiste à engager le dialogue avec des collégiens ou des lycéens autour du tabou des règles et de la discrimination qu'il induit entre les hommes et les femmes. Pour ce faire, l'équipe a réalisé un support projeté, adapté à chaque public, qu'utilisent deux personnes pour leur intervention. Cet atelier court et dynamique se veut à la fois interactif et... sans tabou. L'action se découpe en plusieurs parties : le fonctionnement biologique des règles, l'hygiène menstruelle, sensibilisation aux tabous et aux stéréotypes sur les règles, les raisons de la précarité menstruelle et comment agir pour y remédier.

DURÉE : 1h30 à 2h

COÛT : 500€ pour un groupe de 30 élèves maximum (comprend l'intervention et les frais de déplacement de 2 personnes, ainsi que des goodies pour l'enseignant et chaque élève).



**REGLES
ELEMENTAIRES**
9 rue de Vaugirard, 75006 Paris
Tél. **06 66 34 67 79**
Mail : contact@regleselementaires.com
Site internet : regleselementaires.com
Contact : Tara Heuzé-Sarmini

Règles élémentaires est la première association française de lutte contre la précarité menstruelle. Elle poursuit un double objectif : collecter des produits d'hygiène intime à destination des femmes dans le besoin et briser le tabou des règles par le biais de différentes actions de sensibilisation.



2

FÉDÉRATION RÉGIONALE DES CENTRES D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES DU GRAND EST

Les femmes sont-elles des hommes comme les autres ?

OBJECTIFS

- Briser les tabous liés aux règles et susciter l'échange entre filles et garçons
- Découvrir les fondements des stéréotypes liés aux règles pour les déconstruire et comprendre leur impact sur l'égalité entre les femmes et les hommes et notamment la précarité menstruelle
- Présenter les différents produits hygiéniques et déconstruire les idées reçues qui y sont associées

ANIMATIONS PROPOSÉES

« Les Anglais débarquent », « j'ai mes trucs », « j'ai mes lunes »... En s'appuyant sur ce type d'éléments de langage des participants pour parler des règles, il s'agit d'identifier les tabous et les stéréotypes qui y sont liés : « Une femme qui a ses règles est impure » ; « tu ne peux pas faire de sport quand tu as tes règles »...

Ces stéréotypes ont un impact réel sur la vie des femmes. En découvrant leurs fondements, les participants sont invités à comprendre les mécanismes qui produisent le sexisme. Un focus particulier est effectué sur la précarité menstruelle. Un temps d'échange permet aux participants de se questionner sur la pertinence ou non de ces stéréotypes, et de prendre en compte la spécificité des règles (par exemple : gratuité des produits hygiéniques, congé menstruel, etc.). Enfin, à travers leur présentation, sont soulevées les questions et fausses croyances concernant les produits hygiéniques existants (serviette, tampon, cup, culotte menstruelle, pratique du flux instinctif).

Les supports utilisés (quiz, photolangage) permettent d'engager des temps d'analyse et des débats. À partir d'éléments philosophiques, historiques, religieux (en tentant d'exclure tout positionnement moralisateur) l'idée est de développer l'esprit critique des élèves à propos des stéréotypes liés aux règles, qui favorisent des représentations sexistes et un système inégalitaire.

DURÉE : 2h

COÛT : 250€ + frais de déplacement

MATÉRIEL SOUHAITÉ : Ordinateur et vidéoprojecteur

FR-CIDFF
Fédération régionale des centres
d'information sur les droits
des femmes et des familles
Grand Est

1 rue du Manège, 54000 Nancy
Tél. [06 27 24 56 63](tel:0627245663)
Mail : frcidffgrandest@gmail.com
Site internet : frcidff.info
Contact : [Lola Mehl](#)

La fédération régionale coordonne, anime et soutient les 13 **CIDFF** de la région Grand Est. Ces derniers assurent plus de 170 points de permanences sur l'ensemble du territoire, répondant ainsi au besoin de proximité nécessaire à bon nombre d'usagers pour faire valoir leurs droits et accompagner les femmes victimes de violences.

J'ai mes règles et alors ! Quid de la précarité menstruelle ? Tous concernés

OBJECTIFS

- Comprendre et appréhender la notion de « précarité »
- Sensibiliser au contexte de « précarité menstruelle »
- Prendre conscience de l'impact psychologique et physique lorsqu'on est victime d'une situation de précarité
- Réfléchir et expérimenter collectivement autour de scénarios mettant en scène des situations de précarité dans les relations femmes-hommes

ANIMATIONS PROPOSÉES

Menée par un binôme mixte femme-homme, cette action montre, par l'exemple, que la précarité concerne tout le monde. Elle s'articule autour des outils de réflexion collective et du théâtre forum, en 3 temps :

- **Le temps de la découverte** : animation autour d'un « jeu-question » ludique et dynamique sur les vérités et les croyances véhiculées sur la notion de « précarité » et sur celle plus spécifique de la « précarité menstruelle ».
- **Le temps de la compréhension** : animation autour du théâtre image (technique qui vise à mettre en évidence le langage du corps pour expérimenter la notion de « précarité »). Il est suivi de « tables rondes » qui permettent de pister les difficultés majeures propres au cycle menstruel et d'élaborer des solutions potentielles.
- **Le temps de l'expérimentation** : le temps théâtre forum où tout le monde devient « spectActeur ». Les adolescents mettent en scène les difficultés recensées lors des « tables rondes » et expérimentent des solutions dans un temps collectif. Les hommes et les femmes pensent et expérimentent collectivement des évolutions.

DURÉE : 4h

COÛT : 500€ + frais de déplacement

MATÉRIEL SOUHAITÉ : 1 grande salle, type polyvalente ou foyer - L'action peut concerner deux classes en même temps.

COMPAGNIE CITAR

25 rue Glaubitz, 67000 Strasbourg
Tél. [06 60 08 60 25](tel:0660086025)
Mail : contact@citar.net
Site internet : citar.net
Contact : Jérôme Bernard

Fondée en 2015, la **Cie Citar** (acronyme de « Cité » et « Art ») regroupe un grand nombre de professionnels du spectacle vivant, aux compétences variées et complémentaires. Les projets développés visent à promouvoir le principe d'éducation populaire en intégrant des contenus pédagogiques qui servent des principes forts et humanistes portant autant sur des démarches d'enseignement que sur des principes fondamentaux, comme l'estime de soi, la tolérance, l'altérité...



Précarité et inégalités au féminin, pourquoi est-ce la règle ?

OBJECTIFS

- Amener les participants à prendre conscience de leurs propres réactions face aux questions et représentations autour des règles, de la précarité et des inégalités touchant spécifiquement les femmes
- À travers le tabou des règles, accompagner les jeunes dans leur réflexion sur l'égalité entre les genres, les relations et les rapports sociaux de genre dans le but de prévenir les violences sexistes et sexuelles et de lutter contre les inégalités de genre

ANIMATIONS PROPOSÉES

L'animation peut être composée de différentes manières en fonction de la composition des groupes et des attentes. Elle sera pensée et construite avec différents partenaires et des membres des associations affiliées aux différentes fédérations départementales. Le débat proposé s'appuie et se déclenche à partir de 3 supports, au choix :

- **Un Podcast :**
 - écoute d'un podcast sur la question du tabou des règles (1 ou 2 min)
 - enregistrement de la parole des volontaires : s'exprimer sur le sujet, donner son opinion, ses sentiments
- **Un court métrage** sur le sujet des inégalités de genre
- **Une conférence gesticulée** animée par des comédiens professionnels
 - écrire ses pensées, interrogations, remarques sur un papier. Les messages seront collectés dans une boîte quelques jours avant
 - déclaration des pensées par la voix de l'Autre

DURÉE : 2h

COÛT : 550 € (à déterminer pour la conférence gesticulée)

La ligue de l'enseignement Grand Est

1 rue du Pré-Chaudron, 57070 Metz

Tél. [03 87 50 45 42](tel:0387504542)

Mail : ligueenseignementge@gmail.com

Site internet : laligue67.org

Contact : Catherine Solofrizzo

La Ligue de l'Enseignement est un mouvement d'éducation populaire, une fédération d'associations et une œuvre complémentaire de l'école publique. Elle fonde son projet autour de 3 piliers – Éducation - Démocratie - Laïcité – et le décline en actions devant permettre à chacun « *d'apprendre à connaître, à penser, à être et à faire* ».

La Ligue de l'Enseignement, ce sont des femmes et des hommes qui œuvrent au quotidien auprès d'enfants et d'adultes pour favoriser l'émancipation citoyenne de chacun d'entre eux. Mouvement d'idées, elle apporte à son réseau associatif, et à ses partenaires, ses réflexions sur un modèle de société favorisant une liberté et une justice égalitaire, dans une République laïque. L'Union régionale de la Ligue de l'Enseignement Grand Est fédère les 10 fédérations départementales de la région.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Boîte à outils pour les enseignants et les jeunes (Lumni : sexotuto, dispositifs complémentaires de la **Ligue de l'Enseignement** comme « Le porno à portée de clic », ainsi que toutes les actions proposées dans la catalogue « Le Mois de l'Autre » sur les thématiques des inégalités, des préjugés, etc., références de films et de livres). Cette action peut être complétée par la projection du film « Bande de filles ».

Liens et informations générales

Rapport d'information et proposition de loi

www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/rapports/ega/l15b2691_rapport-information.pdf
www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/textes/l15b1778_proposition-loi

Syndrome du choc toxique

www.inserm.fr/c-est-quoi/faudrait-pas-en-tamponner-c-est-quoi-choc-toxique/

Enquêtes

www.fage.org/ressources/documents/3/6654-20210208_DP_Enquete_Precarite_Menst.pdf

www.donsolidaires.fr/wp-content/uploads/2021/03/2021-03-16-Pr%C3%A9sentation-Conf%C3%A9rence-de-presse-Pr%C3%A9carit%C3%A9-hygi%C3%A9nique-Version-2021-03-15-site-2.pdf

Séances d'éducation à la sexualité

www.education.gouv.fr/education-la-sexualite-1814

Académie Nancy-Metz

Un vade-mecum « lutte contre les effets de la grande pauvreté » est disponible pour les établissements de l'académie Nancy-Metz sur le réseau intranet académique.

Académie de Reims : infos diverses sur la précarité

fr.padlet.com/InfoDoc51/xgfw118ejtwqsa7o
www.pearltrees.com/infodoc51/menstruelle-etablissements/id38468919

Film documentaire « 28 jours »

www.youtube.com/watch?v=X1R5pBpKgVE&feature=youtu.be

Spectacle « Du superflu au Super-flux »

atre.fr/spectacles/du-superflu-au-super-flux/

Spectacle de théâtre « Sexe, amour et cornichons » par la Cie Azimuts

cieazimuts.weebly.com/amour_sexe_cornichons.html

Lycées participant à l'expérimentation

Lycées équipés de distributeurs et fournis en protections hygiéniques pour l'année scolaire 2021-2022

ACADÉMIE DE NANCY-METZ	ACADÉMIE DE REIMS	ACADÉMIE DE STRASBOURG
LGT Frédéric-Chopin, Nancy (54)	LGT Gaspard-Monge, Charleville-Mézières (08)	LPO Le-Corbusier, Illkirch (67)
LP Bertrand-Schwartz, Pompey (54)	LP Simone-Veil, Charleville-Mézières (08)	LGT Louis-Marchal, Molsheim (67)
LPO J-A-Marguerite, Verdun (55)	LGT Chrestien-de-Troyes, Troyes (10)	LG Général-Leclerc, Saverne (67)
LPO Alfred-Kastler, Stenay (55)	LP Gabriel-Voisin, Troyes (10)	LGT Jean-Monnet, Strasbourg (67)
LGT Saint-Exupéry, Fameck (57)	LGT Joliot-Curie, Romilly-sur-Seine (10)	LGT Marie-Curie, Strasbourg (67)
LGT Jean-Moulin, Forbach (57)	EREA Bourneville, Châlons-en-Champagne (51)	LPO Joseph-Storck, Guebwiller (68)
LP Alain-Fournier, Metz (57)	LP Gustave-Eiffel, Reims (51)	LGT Ribeaupierre, Ribeauvillé (68)
LGT Jean-Lurçat, Bruyères (88)	LP Europe, Reims (51)	LP Charles-Pointet, Thann (68)
LP JB-J-Augustin, Saint-Dié (88)	LPO Diderot, Langres (52)	LGT Louis-Armand, Mulhouse (68)
LGT + LP Saint-Exupéry, Saint-Dizier (52)		

Lycées dotés d'un stock de serviettes hygiéniques

ACADÉMIE DE NANCY -METZ	ACADÉMIE DE REIMS	ACADÉMIE DE STRASBOURG
LP Marie-Marvingt, Tomblaine (54)	LGT Chanzy, Charleville-Mézières (08)	LGT André-Maurois, Bischwiller (67)
LP Métiers du Toulais, Toul (54)	LP Charles de Gonzague, Charleville-Mézières (08)	LP Heinrich-Nessel, Haguenau (67)
LPO Henri-Vogt, Commercy (55)	LGT Pierre-Bayle, Sedan (08)	LPO Jean-Rostand, Strasbourg (67)
LPO Julie-Daubié, Rombas (57)	LPO Marie-de-Champagne, Troyes (10)	LP Haute-Bruche, Schirmeck (67)
LP Jean-Macé, Fameck (57)	LPO Oehmichen, Châlons-en-Champagne (51)	LGT Blaise-Pascal, Colmar (68)
LP Pierre-Mendès-France, Contrexéville (88)	LP Eugène-Decomble, Chaumont (52)	LPO Lavoisier, Mulhouse (68)
LPO JB-Vuillaume, Mirecourt (88)		LPO Jean-Mermoz, Saint-Louis (68)
LPO Pierre-et-Marie-Curie, Neufchâteau (88)		LGT Scheurer-Kestner, Thann (68)

Contacts Région et Rectorat



RÉGION GRAND EST

Direction de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement
precaritemenstruelle@grandest.fr - Tél. 03 88 15 69 64

ACADÉMIE DE NANCY-METZ

Marine Grandpierre, déléguée académique à la vie lycéenne et collégienne
marine.grandpierre@ac-nancy-metz.fr - Tél. 03 83 86 25 12

Laurence Ukropina, coordonnatrice du pôle Égalité de l'académie
laurence.ukropina@ac-nancy-metz.fr - Tél. 03 83 86 26 93 | Port. 06 62 87 22 16

ACADÉMIE DE REIMS

Jacky Ferry, délégué académique à la vie lycéenne et collégienne
ce.davl@ac-reims.fr - Tél. 06 18 50 12 03

Isabelle Mathieu, chargée de mission Égalité filles-garçons et LGBT
isabelle.mathieu@ac-reims.fr - Tél. 03 26 05 69 74 | Port. 06 12 19 19 91

ACADÉMIE DE STRASBOURG

Jonathan Anglaret, délégué académique à la vie lycéenne et collégienne
ce.davl@ac-strasbourg.fr - Tél. 03 88 23 34 47

Virginie Jeltsch, coordinatrice académique Égalité des chances et Égalité filles-garçons
virginie.jeltsch@ac-strasbourg - Tél. 03 88 23 37 17

