

Éléments de langage

Pour parler de l'association, de la cause
et vous donner tous les arguments
pour parler de votre collecte !



**REGLES
ELEMENTAIRES**

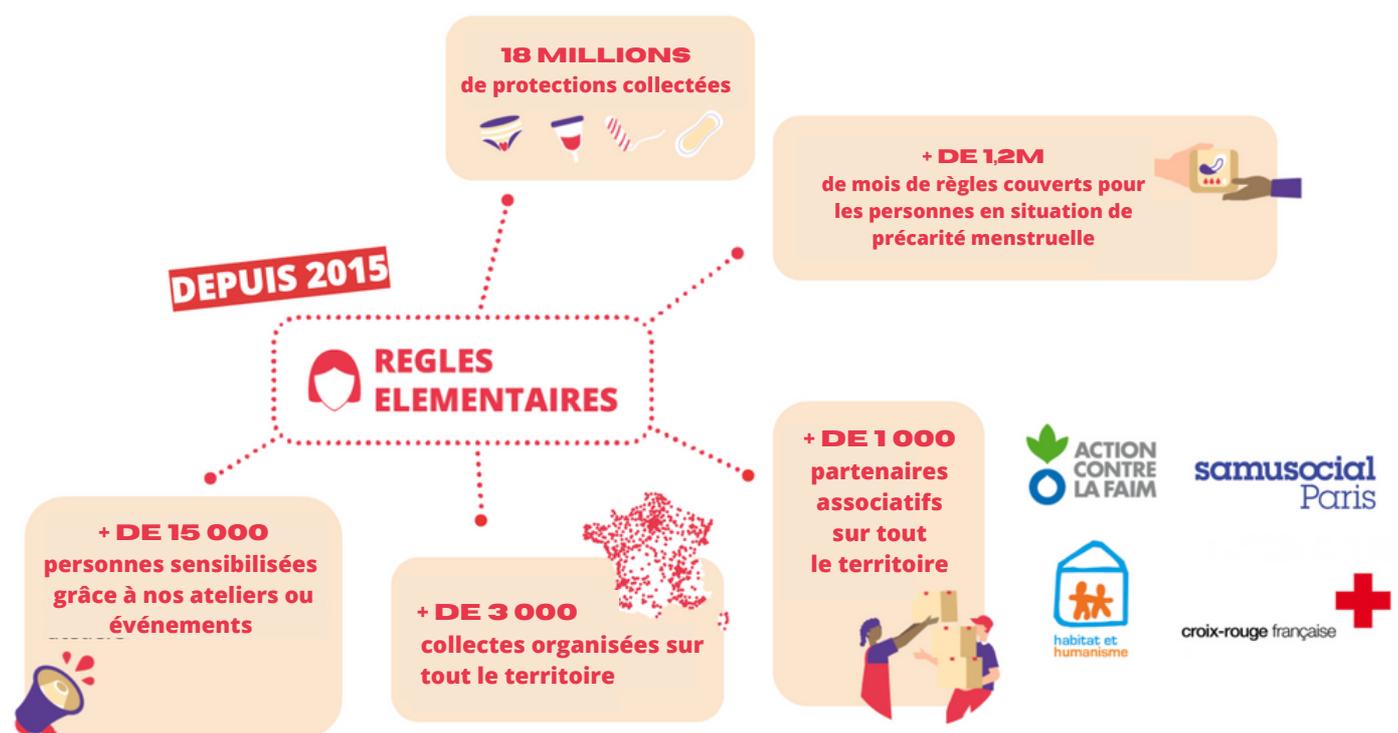


1. Parler de Règles Élémentaires

Règles Élémentaires est la première association française de lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles. Leur mission : permettre à toutes les personnes de vivre leurs règles dans de bonnes conditions et faire qu'avoir ses règles ne soit plus un frein dans leur quotidien.

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

Les protections périodiques récupérées pendant les collectes sont ensuite remises aux partenaires redistributeurs de Règles Élémentaires. Ces partenaires agissent contre la précarité et le mal logement sur tout le territoire. Règles Élémentaires a plus de 500 associations partenaires partout en France, qui permet de redistribuer



2. Parler de précarité menstruelle

La précarité menstruelle c'est quoi ?

C'est une situation vécue par toute personne qui éprouve des difficultés financières à disposer de suffisamment de protections périodiques pour se protéger correctement pendant ses règles.



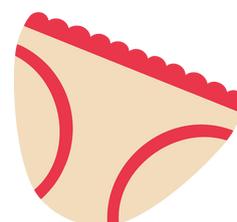
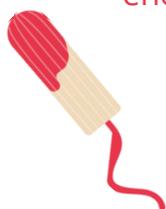
En France, près de 4 000 000 de femmes sont victimes de précarité menstruelle*

Ce manque d'accès aux protections peut bien sûr provoquer de graves troubles physiques : démangeaisons, infections, syndrome du choc toxique pouvant occasionner la mort mais a également un fort impact psychologique : perte de confiance en soi et répercussions sociales (incapacité à aller travailler ou étudier, notamment)



Dans le monde, jusqu'à 500 millions de femmes vivent dans la précarité menstruelle

dont plus de 100 millions de jeunes filles et de jeunes femmes qui manquent l'école et sont à risque d'être déscolarisées : ces femmes ne peuvent pas se payer, chaque mois, leurs protections périodiques. C'est un énorme sujet de santé publique.



*source enquête précarité menstruelle mars 2023 Opinion Way pour Règles Élémentaires



Les règles chez les jeunes

Près d'une jeune Française sur 2 (44% des françaises menstruées interrogées de 18 à 24 ans) connaissent des difficultés à se fournir en protections. Parmi elles, 330 000 jeunes femmes n'ont régulièrement pas accès aux protections périodiques dont elles ont besoin...*

Au-delà de la précarité menstruelle, les règles sont sources de stress pour 80% des jeunes filles, et 1 jeune fille sur 2 de plus de 15 ans a déjà loupé l'école à cause de ses règles.**



La précarité menstruelle, une des conséquences du tabou des règles

Les règles on en parle pas, **1 Français·e sur 2** estime que c'est un sujet tabou. Pourtant les conséquences sont bien réelles : Précarité menstruelle, méconnaissances (sur son corps, sur le fonctionnement des règles...), errance médicale, traitements inadaptés, discriminations, humiliations....

Ce tabou se renforce encore plus à l'école où **1/3 des jeunes** ont déjà subi des humiliations, ou en entreprise où il est quasiment impossible de trouver des protections périodiques alors même que les règles sont par nature difficilement prévisibles.

*source enquête précarité menstruelle mars 2023 Opinion Way pour Règles Élémentaires

**source enquête les règles à l'école octobre 2023 Opinion Way pour Règles Élémentaires

3. Accrocher les client·es

On le sait, le temps d'attention des personnes qui font leurs courses est limité ! À vous de jouer (avec notre aide of course) pour attraper leur attention en 1 minute !

LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE VOUS CONNAISSEZ ?

Avoir ses règles coûte cher, certaines personnes doivent choisir chaque mois entre s'acheter à manger et se protéger correctement pendant leurs règles. Faites un don de protection pour les aider !

SI JE VOUS DIS QU'UNE PERSONNE DÉPENSE EN MOYENNE 8000 EUROS POUR SES RÉGLES ?

Un sacré budget ! Imaginez quand vous êtes une étudiante qui touche une petite bourse ou une mère célibataire avec 2 filles... On collecte des protections périodiques pour aider ces femmes, vous pouvez faire un don !

CERTAINES PERSONNES DOIVENT CHOISIR ENTRE MANGER ET SE PROTÉGER

Elles fabriquent des protections de fortune avec du papier toilette ou des tissus pas adaptés et peuvent attraper des maladies ! On collecte des protections périodiques pour ces femmes, vous pouvez nous aider avec un don.

4 MILLIONS DE FEMMES EN FRANCE SONT EN SITUATION DE PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Elles n'ont pas les moyens de s'acheter chaque mois des protections périodiques pour bien vivre leurs règles et ça a des répercussions sur leur santé et leur quotidien : infections, démangeaisons, mais aussi incapacité à étudier ou travailler.

4. Répondre aux questions fréquentes



Les client·es risquent de vous poser quelques questions, voici des exemples avec des réponses adaptées!

QUELQUES EXEMPLES

À qui vont bénéficier les protections ?

À des personnes qui n'ont pas les moyens de s'acheter assez de protections périodiques et qui sont bénéficiaires de nos associations partenaires. Elles peuvent être des étudiantes, des salariées, des personnes sans-abris, des mamans et leurs filles, etc. 4 millions de personnes en France sont victimes de précarité menstruelle et les profils sont très différents, c'est un vrai phénomène de masse qui touche beaucoup plus de personnes qu'on peut le croire.

Quelle est votre association ?

On est l'association Règles Élémentaires, on existe depuis 2015 et on est l'association de référence sur la précarité menstruelle et le tabou des règles. On a collecté plus de 15 millions de protections depuis la création de l'association qu'on a redistribué à plus de 500 associations partenaires sur tout le territoire. Chaque collecte bénéficie à une association locale.

Un paquet de protections coûte à peine 4 euros, c'est pas énorme non ?

Quand chaque mois on a un budget très limité, chaque euro dépensé compte. Si le prix d'un paquet de protections paraît "faible", il peut coûter la même chose qu'un paquet de pâtes ou un autre produit alimentaire. Quand le budget est serré, on doit faire des choix et les règles peuvent passer en second. Mais ne pas utiliser des produits adaptés conduit à des maladies, des infections et limite le quotidien des personnes... tout ça à cause d'une inégalité biologique.

POUR ALLER PLUS LOIN !

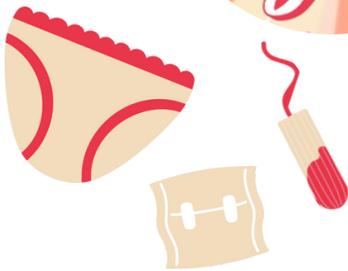


Notre baromètre 2022 et notre enquête précarité menstruelle 2023

qui rend compte des chiffres sur la
précarité menstruelle et sur le tabou
des règles particulièrement chez les
jeunes

[Vidéo Récap](#)
[Étude 2022](#)
[Étude 2023](#)

Ah les
règles



Notre page "nos outils"

une page sur notre site internet qui
donne accès à du contenu exclusif,
téléchargeable gratuitement ! Tu
peux explorer cette page si tu as
besoin de compléter tes infos... et tu
peux partager ce lien !



**MERCI POUR VOTRE ENGAGEMENT
À NOS CÔTÉS !**