

# Distribution de protections périodiques

Région  
île de France

LES  
petites  
choses

Dans votre  
lycée !

100%  
coton bio



Tampons

Serviettes

Région  
île de France

## **Des distributeurs de protections périodiques gratuites dans votre lycée francilien**

**La Région Île-de-France fait de la promotion de l'égalité entre les femmes et les hommes une de ses priorités. Dans les lycées, cela se traduit par des actions volontaristes en faveur de la réussite éducative. Faire tomber le tabou des règles et lutter contre la précarité menstruelle représentent des enjeux éducatifs, sociaux et sanitaires.**

**La généralisation de l'installation de distributeurs de protections périodiques dans les lycées franciliens vise à améliorer votre quotidien et à faciliter votre vie d'élève afin de mettre toutes les chances de votre côté pour réussir vos études.**

## Servez-vous gratuitement !

La Région Île-de-France et votre lycée vous permettent d'accéder gratuitement à des protections périodiques. Les distributeurs sont en libre accès.

## Parce qu'un imprévu est toujours possible, tout le monde peut en avoir besoin

Le cycle menstruel réserve souvent des surprises. Ces tampons et serviettes sont donc aussi destinés à faire face à l'imprévu et à l'urgence pour chacune d'entre vous.

Les distributeurs doivent permettre aux élèves d'accéder librement aux protections périodiques, autant que de besoin. Ils sont donc rechargés régulièrement.

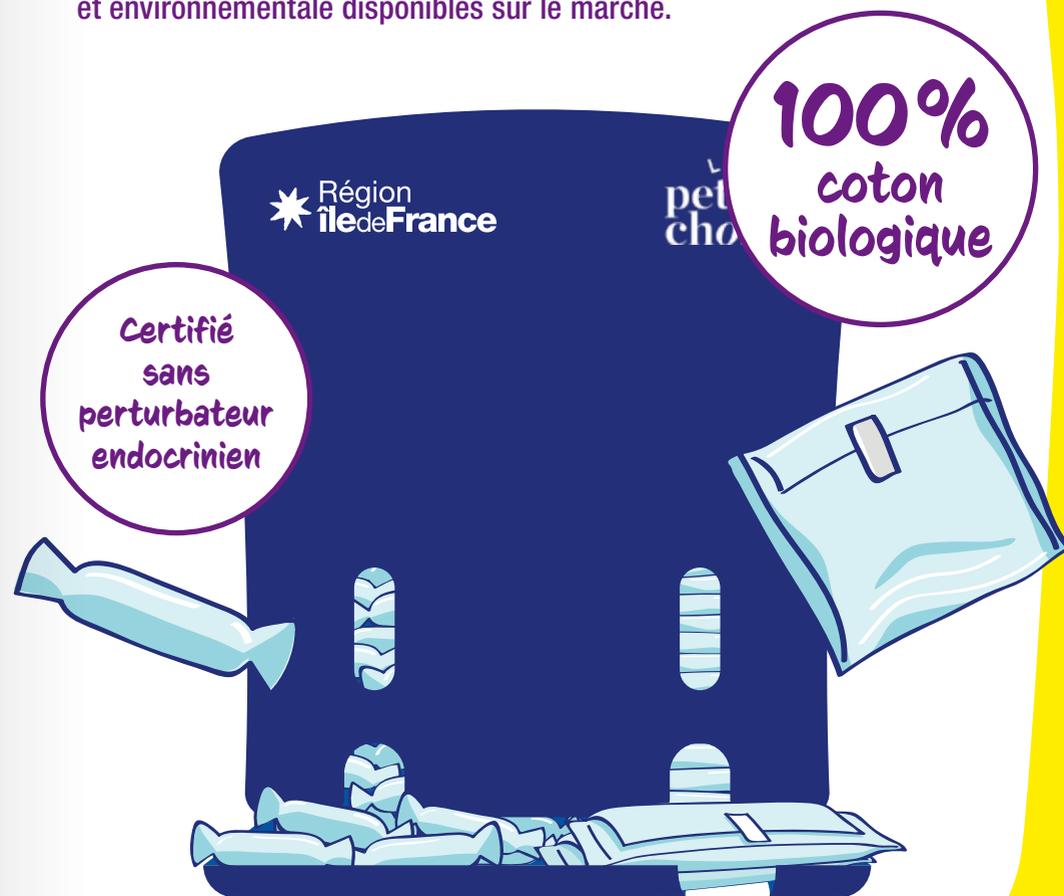
À utiliser  
autant que  
nécessaire



Pour permettre à chaque élève de disposer de la protection qui lui convient et qui s'adapte le mieux à ses activités, les distributeurs sont chargés avec des tampons et des serviettes.

## Des produits naturels et biologiques

Pour le confort et la sécurité des usagers et pour la protection de la planète, les protections périodiques fournies sont sans danger. Elles répondent aux meilleurs standards de qualité sanitaire et environnementale disponibles sur le marché.



Ce distributeur est le vôtre,  
Faites-en bon usage !

# L'accès gratuit aux protections périodiques vise à lutter contre la précarité menstruelle

## La précarité menstruelle, qu'est-ce que c'est ?

La précarité menstruelle correspond à l'impossibilité ou la difficulté de se procurer, régulièrement et en quantités suffisantes, des protections périodiques, faute d'argent. Plus largement, la précarité menstruelle renvoie aussi à la difficulté d'accéder à des installations d'hygiène pendant ses règles. C'est pourquoi, à la Région Île-de-France, ce sujet est pris très au sérieux et qu'un plan de rénovation des toilettes des lycées franciliens a été lancé.

## Risques et impacts

Face aux difficultés d'accès aux protections périodiques, certaines personnes sont contraintes de fabriquer des protections de fortune ou de faible qualité, en utilisant des matériaux peu ou pas hygiéniques, tels que des journaux, du coton, etc.

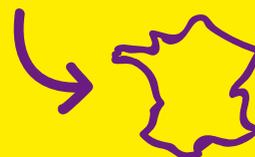
La précarité menstruelle et le tabou des règles peuvent ainsi avoir de lourdes conséquences :

**Sanitaires** : démangeaisons, infections, chocs toxiques, pouvant mettre votre santé ou celle de vos camarades en danger,

**Scolaires** : les règles peuvent avoir des conséquences sur les parcours scolaires et ce, pour divers motifs (douleurs, absence en cours, inquiétude permanente face au regard des autres, etc.).

# Chiffres clés

en France<sup>1</sup> :



**2 millions de femmes**

seraient victimes de précarité menstruelle.

**5%**

des femmes



auraient déjà renoncé à acheter des serviettes hygiéniques ou des tampons faute d'argent.

**6%**

des jeunes filles

et jusqu'à 12 % dans les milieux les plus défavorisés, auraient déjà manqué les cours faute d'accès à des protections périodiques.

**39%**

des femmes

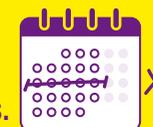


issues des milieux les plus précaires ne disposent pas de suffisamment de protections hygiéniques.

Dans les pays en voie de développement<sup>2</sup> :

**100 millions de jeunes filles**

manqueraient l'école une semaine par mois en raison de leurs règles.



<sup>1</sup> Source : Ifop, pour Dons solidaires (2019)

<sup>2</sup> Association Règles élémentaires

**Les règles,  
mettre des mots  
sur un tabou**

avoir ses  
« ragnagnas »

ses « trucs »  
etc,

... sont autant de moyens détournés  
pour évoquer les menstruations, révélant l'ampleur  
d'un tabou encore trop actuel.

Par définition, un sujet tabou est un sujet interdit, qu'il ne faudrait pas aborder.

Les règles, et plus largement le corps féminin et la sexualité, ont toujours été des sujets très méconnus, et faisant l'objet de mythes et croyances. Par exemple, pendant longtemps, les règles ont été considérées comme une maladie jusqu'à ce que l'on découvre qu'elles étaient liées à la possibilité pour les femmes d'avoir des enfants. D'autres mythes, comme le fait que les femmes ne peuvent pas faire du sport pendant leurs règles ou le fait que les règles non rouges sont anormales, sont encore persistants actuellement.

## Un manque d'information

Les jeunes ne savent pas toujours ce que sont les règles et sont souvent peu préparées à vivre leurs menstruations, ou parfois ont de fausses informations et connaissent mal le fonctionnement de leur corps.

Plus globalement, ce tabou résulte d'un manque d'information. La Région Île-de-France a développé pour les jeunes Franciliens une cartographie inédite des professionnels de santé selon leurs besoins : [www.ipasscontraception.fr](http://www.ipasscontraception.fr). Ce site Internet est accessible sur PC et smartphone pour vivre au mieux sa vie sexuelle et affective.

Pour lutter contre le tabou, le premier réflexe est d'abord d'en parler, et le plus tôt possible, aux filles comme aux garçons.



**des filles et des garçons sont  
favorables à plus d'informations  
sur les règles au collège et au lycée<sup>3</sup>.**

## Les règles sont avant tout un phénomène physiologique

Parler de règles n'est pas interdit.

En parler, cela permet de lutter contre les idées reçues car les règles sont avant tout naturelles. C'est un phénomène physiologique d'écoulement de sang qui dure en moyenne de 3 à 7 jours. Elles marquent le début du cycle menstruel, qui dure en moyenne de 21 à 35 jours. Ainsi, le cycle menstruel commence le premier jour des règles, et se termine le premier jour des règles suivantes.

Chaque mois, après les règles, l'endomètre, qui est une muqueuse, se reforme dans l'utérus. À la moitié du cycle menstruel environ, un ovule est libéré et quitte l'ovaire dans lequel il a été fabriqué, puis descend vers l'utérus. En même temps, les ovaires produisent des œstrogènes, des hormones féminines qui ont pour effet d'épaissir l'endomètre afin qu'il recouvre les parois de l'utérus et puisse accueillir un embryon. En l'absence de grossesse, l'endomètre se désagrège. C'est le premier jour des règles, et le cycle menstruel recommence.

Les règles durent en moyenne de 3 à 7 jours

Durant les règles, il est possible de ressentir de la fatigue et des douleurs gênantes (ballonnements, maux de tête, etc.). Si les douleurs sont fortes pendant les règles, il est important de consulter un médecin généraliste, un gynécologue ou un professionnel de santé. Il pourrait s'agir d'endométriose, une maladie chronique méconnue et qui concerne pourtant 1 femme sur 10.

Pour aller plus loin

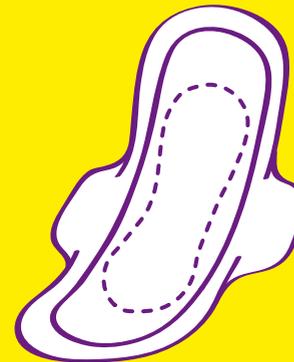
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/puberte/informations-conseils-regles>  
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/regles-douloureuses/douleurs-regles>  
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/endometriose/definition-facteurs-favorisants>

## Les protections périodiques, ce qui existe

Il existe 2 types de protections périodiques notamment pour éviter de tâcher ses vêtements pendant les règles :

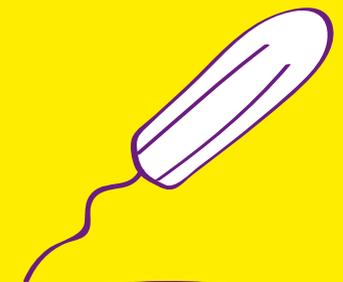
### Les protections dites externes

les serviettes hygiéniques et protège-slips jetables ou lavables, les culottes menstruelles.



### Les protections dites internes

les tampons avec ou sans applicateur, les coupes menstruelles.



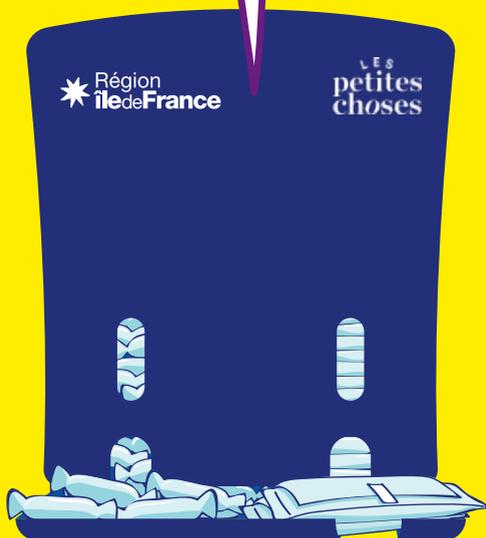
Peu importe la protection périodique, il suffit de choisir en fonction de ses préférences et de ce qui est le plus adapté à chaque situation.

Pour aller plus loin

Fiche pratique de la DGCCRF sur les produits d'hygiène féminine et la sécurité de ces produits :

[https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions\\_services/dgccrf/documentation/fiches\\_pratiques/fiches/protections-f%C3%A9minines.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/documentation/fiches_pratiques/fiches/protections-f%C3%A9minines.pdf)

# Distribution de protections périodiques



**Région Île-de-France**

2, rue Simone-Veil  
93400 Saint-Ouen  
01 53 85 53 85

**[www.iledefrance.fr](http://www.iledefrance.fr)**

 **RegionIleDeFrance**

 **@iledefrance**

 **iledefrance**