



# Lutter contre la précarité menstruelle



## Objectifs

- Garantir un accès fiable aux produits menstruels pour toutes les personnes menstruées.
- Sensibiliser le grand public sur la précarité menstruelle,
- Encourager l'utilisation de produits menstruels durables et écologiques,
- Promouvoir la santé menstruelle globale.



## Publics cibles

- Personnes menstruées en situation de précarité économique,
- Adolescentes et étudiantes sans revenus,
- Personnes menstruées accompagnées par les établissements type Centre d'hébergement d'urgence, CADA, HUDA, etc.
- Toutes personnes menstruées rencontrant des difficultés pour se procurer des protections périodiques.



**Durée** | préparation, une journée - action, une demie-journée à une journée



**Budget prévisionnel** | 50 - 500€

## Introduction

Face à une réalité où l'accès aux protections périodiques demeure un problème, nous rassemblons la communauté pour promouvoir l'équité, visant à créer une génération engagée et solidaire, prête à faire avancer la dignité menstruelle pour toutes. En sensibilisant et agissant, notre initiative s'efforce de fournir des solutions concrètes face aux défis rencontrés par de nombreuses personnes menstruées.

## Comment procéder ?

### En amont :

- **Développer le contenu de l'atelier de sensibilisation** en tenant compte de l'âge et des besoins spécifiques du public cible. Si nécessaire, **sélectionner des intervenants qualifiés** pour co-animer.
- **Identifier et établir des partenariats** avec des organisations locales, des entreprises, des écoles, des centres d'hébergements, etc. Cela vous permettra de mieux **recenser les besoins et vos ressources**.
- Si le projet nécessite des financements ou des dons de produits menstruels, **entrer en contact le plus tôt possible avec les partenaires potentiels**.
- **Mettre en place un système efficace pour la collecte** des produits menstruels, leur stockage, et leur distribution (définition de la date de la collecte, mise à disposition de caisses de stockage, etc.) et prévoir un véhicule si besoin.
- **Communiquer le plus tôt possible** sur le projet pour mobiliser au maximum les partenaires, les volontaires mais également le public cible des actions, prévoir un kit action collecte.

### Le jour J :

- **Préparer les espaces** où se dérouleront l'atelier de sensibilisation et la collecte/redistribution.
- **Assurer une introduction dynamique à l'atelier** de sensibilisation, en veillant à captiver l'attention du public et s'**assurer que les intervenants sont équipés** pour animer l'atelier de manière interactive.
- **Organiser des points de collecte** stratégiques pour que les participants puissent apporter leurs dons de produits menstruels et **prévoir du personnel** pour recevoir les dons, les trier si nécessaire, et les stocker.
- **Organiser un espace de distribution dédié** sur les sites identifiés et veiller à ce que le processus soit ordonné, respectueux de la vie privée et inclusif.
- Si approprié et avec le consentement des participants, **documenter l'événement par des photos ou des vidéos** pour témoigner de l'impact et soutenir les activités de communication ultérieures.

## Après :

- Dans le cas où les produits collectés ne sont pas redistribués directement après la collecte : **Trier les dons recueillis**, en vérifiant leur conformité et en les **stockant de manière organisée**.
- **Évaluer l'efficacité de l'atelier** en recueillant des commentaires des participants. **Analyser les retours d'expérience** pour identifier les points forts et les domaines d'amélioration potentiels.
- **Organiser le bilan de l'action en équipe** : il vous permettra d'identifier les points positifs et négatifs de votre projet, les compétences mises en œuvre etc.
- **Informez la communauté des résultats de l'action** à travers un rapport (nombre de produits collectés, nombre de produits redistribués par site, nombres de personnes touchées par l'action, etc.).
- **Maintenir l'engagement de la communauté** en organisant des événements de suivi, des ateliers éducatifs réguliers, ou en continuant à sensibiliser sur la précarité menstruelle.

## Les moyens nécessaires

### ⌚ Moyens matériels et dépenses éventuelles I

- Des bacs empilables, des gros sacs et/ou des diables pour collecter les produits et les acheminer.
- Emprunt ou location de véhicules (fourgon, utilitaire) pour assurer le transport des produits vers le local ou directement vers le lieu de distribution.
- Impression des affiches et des flyers pour communiquer sur la collecte et les produits attendus en amont et le jour de l'action.
- Matériel de sensibilisation à destination du grand public/classes.
- Dans le cas où des ateliers de fabrication sont organisés : des machines à coudre, du fil, du tissu, etc.
- Autorisations de prise de vue pour mineurs et pour majeurs.



**Moyens humains I** Le nombre de bénévoles participants à l'action pourra varier selon l'ampleur de l'action. Si l'action de collecte/redistribution se déroule sur une journée entière, prévoir une rotation des participants ! Pour les ateliers de sensibilisation/fabrication de produits mobiliser le personnel et les intervenants le jour J.

### L'ASTUCE

N'hésitez pas à aborder ouvertement les tabous liés à la menstruation et à engager également les hommes dans le dialogue.

Leur compréhension et leur soutien sont essentiels pour éliminer les préjugés et créer une communauté qui soutient les personnes menstruées.

### DÉCLINAISONS POSSIBLES

- Organiser des ateliers de sensibilisation sur la menstruation et ses implications sociales et sanitaires : vous pouvez pour cela consulter les outils proposés par l'association [Règles Élémentaires](#)
- Organiser une collecte de produits et établir des points de distribution au plus près des besoins (campus universitaires, CHU, en maraude, etc.)
- Proposer des ateliers pour fabriquer des produits menstruels durables et écologiques (serviettes hygiéniques lavables)
- Collaborer avec des marques et des entreprises pour obtenir des dons de produits menstruels.

## Les objectifs du développement durable auxquels ce projet peut contribuer :

