

# La lutte contre la précarité menstruelle dans les épiceries sociales et solidaires de l'UGESS



**UGESS**

UNION DES GROUPEMENTS  
DES ÉPICERIES SOCIALES  
ET SOLIDAIRES

ASSOCIATIONS PARTENAIRES







# Sommaire

<b>L'engagement de l'UGESS sur la précarité menstruelle</b>	_____	p.4
<b>Les règles</b>	_____	p.8
<b>La précarité menstruelle</b>	_____	p.10
• Définition	_____	p.10
• Coût des règles	_____	p.11
• Conséquences	_____	p.12
<b>Les protections périodiques</b>	_____	p.13
<b>La place de la précarité menstruelle dans les épiceries</b>	_____	p.15
<b>Les actions mises en place au sein des épiceries du réseau UGESS</b>	_____	p.18
• Atelier de création de serviettes périodiques lavables à Voiron	_____	p.18
• Projet de l'Association Régie Urbaine d'Angoulême	_____	p.19
· Éléments de contexte	_____	p.19
· Éléments de diagnostic	_____	p.19
· Objectifs	_____	p.20
· Mise en œuvre du projet	_____	p.20
<b>Ressources</b>	_____	p.26

# L'engagement de l'UGESS sur la précarité menstruelle

Les buts poursuivis par ce livret sont de mettre à la disposition de chaque épicerie sociale et solidaire les moyens nécessaires pour approfondir leur compréhension de la précarité menstruelle et contribuer activement à sa réduction. Notre ambition est d'outiller les épiceries pour qu'elles puissent mettre en place des espaces ressources en matière de lutte contre la précarité menstruelle.

La précarité menstruelle, s'inscrivant parmi les multiples obstacles auxquels les femmes démunies doivent faire face, représente un défi considérable. Néanmoins, ces nouveaux produits lavables apportent une solution durable aux enjeux de cette précarité.

Cette problématique touche les personnes que nous accueillons au sein de notre réseau d'épiceries sociales et solidaires, étant donné que leur budget disponible pour les produits d'hygiène est limité. Cette réalité les force à faire

un choix difficile entre se nourrir et acheter des protections périodiques. Malheureusement, les rayons des épiceries ne proposent qu'une offre limitée, en termes de quantité et de qualité, de protections périodiques. Cette offre dépend en grande partie des dons, ce qui ne permet pas de répondre adéquatement aux besoins de toutes. Pourtant, ces produits d'hygiène sont essentiels pour préserver la dignité et le respect de chaque individu.

Face à cette situation, l'UGESS s'engage dans la lutte contre la précarité menstruelle, sur la proposition de la DGCS (Direction générale de la cohésion sociale).

En harmonie avec les valeurs que notre réseau défend, et dans le but de trouver des solutions structurelles et durables qui soutiennent également la préservation de l'environnement et la santé des personnes, nous avons choisi de promouvoir l'accessibilité à des produits d'hygiène lavables qualitatifs.

Pour aborder ces problématiques de manière globale, notre programme vise à réduire la précarité menstruelle parmi les personnes accueillies dans les épiceries en réalisant les actions suivantes :

 **Faciliter l'accès à des protections périodiques de qualité et durables sur le plan financier,**

---

 **Accroître l'offre et la disponibilité des protections périodiques dans les épiceries,**

---

 **Réduire notre impact environnemental en réduisant les déchets,**

---

 **Renforcer les connaissances des bénévoles et salarié-e-s des épiceries de l'UGESS,**

---

 **Encourager la mise en place d'initiatives liées aux menstruations et à la santé féminine.**

En 2022, ce projet a pris forme :



#### ● **Dotation de serviettes périodiques lavables :**

Nous avons fourni un assortiment de serviettes périodiques lavables aux épiceries membres du réseau UGESS. Ces serviettes de qualité ont été confectionnées avec soin par la Régie Urbaine d'Angoulême via l'Atelier 9, à partir de coton bio certifié GOTS. 3 000 serviettes périodiques ont été distribuées dans les épiceries de l'UGESS. Cet assortiment comprend un choix varié de serviettes de chaque type (jour, jour +, nuit). Cette diversité de choix offre aux femmes la possibilité d'ajuster leurs protections menstruelles en fonction de leurs besoins individuels.

#### ● **Formations dans le groupement CESS-IDF et du GESRA :**

Règles Élémentaires, le GESRA et la Régie Urbaine d'Angoulême, ont orchestré avec succès deux formations. Ces formations avaient pour objectif de sensibiliser nos adhérent·es à la précarité menstruelle, une problématique souvent peu évoquée, mais d'une importance cruciale. Elles ont contribué à briser le silence qui entoure souvent ce sujet délicat, offrant ainsi aux participant·es l'opportunité d'acquérir des connaissances précieuses, de partager des expériences, et de renforcer leur engagement envers l'égalité et la dignité.

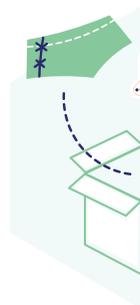
### Commande de l'UGESS



### Livraison au GESRA et GEMIP



### Fabrication des culottes et serviettes lavables



### Trie et mise

En 2023, ce projet a été reconduit sur 3 axes majeurs :



● **Dotation de culottes menstruelles :**

Cette année, après consultation des épicerie, nous avons choisi de doter nos épicerie membres d'une sélection de culottes menstruelles flux abondant de la marque Anaé®(certifié standard 100 by OEKO-TEX). 4 280 culottes ont été distribuées dans les épicerie de l'UGESS. Cette dotation permet d'offrir aux femme davantage de choix dans les épicerie sociale et solidaire.

Une attention particulière a été portée à la disponibilité d'une gamme étendue de taille pour les culottes allant du 34 au 52, afin de répondre de manière précise aux besoin individuel de chaque femme. Ces différentes taille ont ensuite été soigneusement répartie dans les colis destinés aux épicerie sociale et solidaire affiliées à l'UGESS.

● **Formations dans le groupement GESMIP et du GESRA et d'autres épicerie de l'UGESS :**

En collaboration avec Règles Élémentaire, le GESRA et la Régie d'Angoulême ont organisé 2 formation pour sensibiliser nos adhérent·es sur la précarité menstruelle.

**Acheminement jusqu'aux épicerie**



**Achats des femme**



en carton

Mise en rayon

# Les règles

Les menstruations, communément appelées les règles, sont un processus normal et naturel propre à chaque femme. C'est un écoulement d'un fluide, périodique, par le vagin dont l'objectif est d'expulser le surplus de muqueuse utérine, également connue sous le nom d'endomètre, qui n'a pas été utilisé pour accueillir l'embryon lorsque l'ovule n'a pas été fécondé.

Ces menstruations peuvent durer de 4 à 8 jours et se produisent dès la puberté (entre 10 et 15 ans) jusqu'à la ménopause (entre 45 et 55 ans). Un cycle menstruel commence le premier jour des règles et se termine la veille des règles suivantes. Bien que la durée moyenne d'un cycle soit de 28 jours, elle peut varier entre 24 et 38 jours.

En moyenne, les femmes ont leurs règles pendant environ 39 ans, soit environ 500 fois au cours de leur vie.

---

## En France, 15,5 millions de femmes ont leurs règles.

---

Certaines situations requièrent une attention particulière, ainsi que la consultation d'un-e professionnel-le de la santé, que ce soit un-e sage-femme, un-e gynécologue ou un-e médecin, afin de garantir le bien-être des femmes :

- **Des règles douloureuses** : si la persistance d'une intense douleur se manifeste même après la prise d'un médicament anti-inflammatoire non stéroïdien, il est impératif de solliciter un avis médical. Il est primordial de ne pas banaliser la douleur menstruelle.
- **L'aménorrhée** (absence de règles chez une personne qui a déjà atteint la puberté et n'est pas ménopausée)
- **Les menstruations irrégulières**
- **Des règles excessivement abondantes, voire hémorragiques** : lorsque le remplacement de la protection menstruelle doit s'effectuer toutes les heures.

De nombreuses croyances, représentations, traditions et idées fausses entourent encore les règles, les rendant honteuses et invisibles. En fait, une femme sur deux en France estime que les règles sont un sujet tabou.



**Pour briser ce tabou, il est crucial de promouvoir l'utilisation des termes «règles» ou «menstruations» et de ne pas hésiter à discuter ouvertement de ce sujet avec les personnes en utilisant ces termes directement.**

---

**De plus, lors d'ateliers ou de discussions, il est important de commencer par explorer les représentations des personnes en favorisant des échanges ou en utilisant des outils d'expression tels que les langages visuels, comme les photos, pour mettre en lumière les perceptions et les idées préconçues.**



# La précarité menstruelle

## Définition

« La précarité menstruelle désigne **les difficultés économiques à se procurer des produits d'hygiène intime de première nécessité en période de règles**. Certaines femmes en situation de précarité menstruelle n'ont pas accès à suffisamment de produits, d'autres n'y ont pas accès du tout.

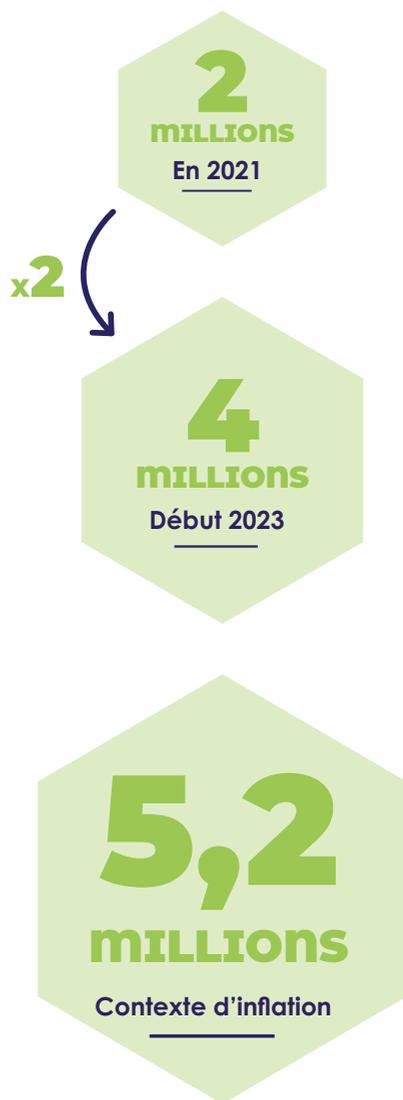
Ce manque d'accès peut inciter ces personnes à improviser et utiliser des objets non adaptés pour pallier au manque de protections.

Au-delà du manque d'accès à des protections, la précarité menstruelle désigne également **le manque d'informations et/ou de ressources concernant l'utilisation de protections** (durée d'utilisation et règles d'hygiène notamment) **ou la gestion de son cycle menstruel** (reconnaître des pathologies, savoir quand il faut consulter, se procurer des antidouleurs ou un traitement plus complet, etc.).»

(Règles Élémentaires).

Une multitude de facteurs de vulnérabilité se dessine, éclairant la complexité de la précarité menstruelle. Parmi ces enjeux, on distingue l'absence d'accès aux ressources élémentaires telles qu'un point d'eau, des installations sanitaires propres, un logement stable et fonctionnel. À ces aspects matériels s'ajoutent les stigmates de discriminations, des barrières linguistiques et un accès entravé aux moyens de transport, à l'éducation, à l'emploi, aux professionnels de la santé, et aux structures de soin.

Ces obstacles cumulatifs accentuent l'incertitude qui plane sur la gestion des menstruations pour celles qui luttent dans le sillage de la précarité.



**1,2 millions de femmes supplémentaires craignent d'être en situation de précarité menstruelle dans la prochaine année en 2023**

\*En France, nombre de femmes qui n'ont pas les moyens de se procurer des produits d'hygiène intime tous les mois.

(Règles Élémentaires & Opinion Way, 2023)

# \* 31%

des femmes menstruées âgées de 18 à 50 ans sont en situation de précarité menstruelle.

# 44%

Parmi ces femmes, les plus jeunes et les mères célibataires sont particulièrement touchées. En effet 44% d'entre elles, âgées de 18 à 24 ans, rencontrent des difficultés pour se procurer des protections menstruelles.

Règles Élémentaires & Opinion Way, 2023

La précarité menstruelle est étroitement liée au niveau de revenus. Dans les associations, dont les épiceries sociales et solidaires font partie intégrante, **46 % des femmes ne disposent pas suffisamment de protections hygiéniques pour elles-mêmes ou pour leurs filles**, comme le rapporte une étude de l'IFOP en 2023.

Face à cette situation, les femmes sont contraintes d'utiliser des solutions alternatives qui peuvent avoir des conséquences néfastes sur leur santé.

Ces alternatives désespérées incluent l'utilisation de mouchoirs, de papier toilette, de morceaux de tissu, voire même de pages de journal, en plus de prolonger la durée d'utilisation de leurs protections hygiéniques au-delà des recommandations. Cette réalité met en évidence l'urgence de sensibiliser et de répondre de manière proactive à la précarité menstruelle, un enjeu essentiel de santé et d'égalité au sein de notre société.



*Ces données ne prennent pas en compte les mineures qui sont aussi victimes de précarité menstruelle.*

## Coût des règles

En France, les dépenses liées aux règles pour une femme s'échelonnent généralement entre 8 000 et 23 000 € au cours de sa vie, comme l'indique une étude menée par Romeiro Dias & Taurine en 2020. Cette fourchette de dépenses varie d'une femme à l'autre en fonction de différents facteurs, tels que la quantité de règles, leur durée, l'espacement des cycles, le choix des produits de protection périodique, ou encore les douleurs associées aux règles qui peuvent nécessiter l'achat de médicaments ou d'autres solutions. Par exemple, un simple paquet de 12 serviettes hygiéniques, coûtant environ 3€, ne suffit pas pour une personne ayant des règles moyennes ou abondantes, qui peut nécessiter 2 à 3 paquets par cycle, voire davantage.

Pour les femmes à faible revenu, ces dépenses liées aux règles peuvent représenter jusqu'à 5% de leur budget, selon une étude menée par Durand & Dagorn en 2019.





## Conséquences

Les conséquences de la précarité menstruelle touchent divers aspects de la vie des femmes et sont de nature physique, psychologique et sociale :

### ◆ Physique

La précarité menstruelle peut engendrer un ensemble de problèmes physiques, notamment l'inconfort dû à l'utilisation de solutions de fortune, des démangeaisons, des risques accrus d'infections, de mycoses, la non prise en charge ou mauvaise prise en charge de pathologies (endométriose, adénomyose, SOPK, etc.) et même le syndrome du choc toxique. Ce dernier, pouvant résulter de l'utilisation prolongée de protections périodiques au-delà du temps recommandé, représente une menace sérieuse, pouvant entraîner des complications graves.

### ◆ Psychologique

Les femmes confrontées à la précarité menstruelle peuvent éprouver une série d'émotions négatives, telles que la honte, l'anxiété, une perte de confiance en elles, une dévalorisation, un sentiment de mal-être, une perte de concentration et une charge mentale accrue. Ces aspects psychologiques peuvent avoir des répercussions profondes sur la santé mentale et le bien-être émotionnel des femmes.

### ◆ Sociale

La précarité menstruelle a des conséquences sociales considérables. Elle peut empêcher les femmes de travailler, de se réinsérer, d'étudier, de participer à des activités sportives ou de loisirs, voire simplement de sortir de chez elles. Ces limitations entravent leur plein épanouissement et réduisent leurs opportunités, créant ainsi des inégalités.

Comme le souligne à juste titre Règles Élémentaires,

**«Aujourd'hui encore, avoir ses règles est synonyme d'inégalités. Toute personne qui a ses règles ne devrait jamais être limitée dans son quotidien et dans son champ des possibles.»**

Il est donc essentiel de reconnaître et de combattre la précarité menstruelle pour garantir à toutes les femmes la dignité, la liberté et les opportunités qu'elles méritent.

# Les protections périodiques

	 TAMPON JETABLE	 SERVIETTE HYGIÉNIQUE JETABLE	 SERVIETTE HYGIÉNIQUE LAVABLE	 CULOTTE MENSTRUELLE LAVABLE	 COUPE MENSTRUELLE OU CUP
<b>POUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>	Agréable	Peu agréable	Peu agréable	Agréable	Agréable
<b>POUR LES ACTIVITÉS DANS L'EAU</b>	Recommandé	Non recommandé	Non recommandé	Non recommandé <i>Il existe des maillots de bain menstruels</i>	Recommandé
<b>CHANGEMENT DE PROTECTION</b>	Facile	Facile	Facile	Difficile (besoin d'enlever tous ses vêtements pour changer de protection)	Difficile (besoin d'un lavabo propre dans la cabine des toilettes)
<b>DEMANDE UN ENTRETIEN SPÉCIFIQUE</b>	Non	Non	Oui Rincer les serviettes à l'eau froide dans la journée qui suit l'utilisation, puis les laver Sécher les serviettes à l'air libre	Oui Rincer les culottes à l'eau froide dans la journée qui suit l'utilisation, puis les laver Sécher les culottes à l'air libre (séchage plutôt long)	Oui Stériliser avant le 1er usage d'un cycle menstruel et à la fin de celui-ci. Rincer la Cup après chaque vidage
<b>TEMPS D'UTILISATION MAXIMUM</b>	4h	4h	12h	12h	4h
<b>COÛT UNITAIRE MOYEN</b>	0,25 €	0,15 €	7,50 €	30 €	22 €
<b>DURÉE DE VIE</b>	Usage unique	Usage unique	5 à 7 ans	5 à 7 ans	7 à 10 ans
<b>COÛT MENSUEL MOYEN*</b>	10,5 € pour 42 tampons	6,3 € pour 42 serviettes	1,29 € (eau, électricité et lessive compris) pour 4 serviettes	2,79 € (eau, électricité et lessive compris) pour 4 culottes	0,26 € pour 1 Cup
<b>IMPACT ÉCOLOGIQUE</b>	400 ans pour se dégrader	800 ans pour se dégrader	Limite les déchets ménagers	Limite les déchets ménagers	Limite les déchets ménagers

\*pour une personne qui a ses règles pendant 7 jours, en se basant sur les prix moyens août 2023 (électricité 0,28 €, eau 0,21 € et lessives 0,3 € pour une machine).

En résumé, une femme utiliserait en moyenne environ 416 protections menstruelles jetables par an, ce qui équivaut à environ 14000 protections menstruelles jetables sur l'ensemble de sa vie. Cette utilisation génère plus de 180 kg de déchets dus aux protections périodiques.

Les produits d'hygiène jetables peuvent parfois engendrer des désagréments olfactifs notamment les produits parfumés, provoquer des irritations des muqueuses, déclencher des réactions allergiques, et même contribuer à la prédisposition à certaines affections, comme les infections fongiques.

En parallèle des données présentées dans le tableau précédent, le remplacement des

protections menstruelles à usage unique par des produits réutilisables présente des avantages économiques significatifs. Cette transition peut permettre d'économiser de 18 à 119 euros par an et dépasser 4400 euros sur l'ensemble de la période menstruée de la vie d'une femme, même si l'investissement initial dans des produits réutilisables peut sembler élevé (Cabrera & Garcia, 2019).

**Ce chiffre met en lumière l'impact financier positif à long terme de l'utilisation de produits menstruels réutilisables, en plus des bénéfices environnementaux en réduisant la quantité de déchets associés aux protections périodiques jetables.**



# La place de la précarité menstruelle dans les épiceries

Les épiceries accueillent un public vulnérable, parmi lequel la précarité menstruelle se fait ressentir de manière significative. En effet, les bénéficiaires de ces épiceries sont en grande majorité des femmes, représentant 72% de cette population selon les données de l'INSEE de 2022, dont 40% sont des mères célibataires. Il est essentiel de noter que la précarité menstruelle ne se limite pas seulement aux femmes, car les enfants, en particulier les adolescentes, peuvent également être touchés par cette problématique.

Cependant, la précarité menstruelle demeure largement taboue et dissimulée au sein de ces épiceries, en grande partie en cause les raisons mentionnées dans ce livret.

Il est donc impératif d'engager des efforts pour rendre cette précarité plus visible, briser le silence qui l'entoure, et instaurer un climat de confiance propice à l'expression des besoins des bénéficiaires. Cela permettra aux femmes et aux jeunes filles d'exprimer leurs besoins en matière de protections hygiéniques en toute confiance, tout en renforçant leur dignité et leur bien-être, à l'abri de la stigmatisation et du tabou qui les entourent. Se sentir en confiance pour acheter des protections hygiéniques est un pas fondamental vers l'autonomie et le respect de soi, permettant ainsi à ces femmes et à ces adolescentes de se préserver de la précarité menstruelle.

---

## Chaque épicerie peut mettre en place différents moyens pour lutter contre la précarité menstruelle.

---

### Communiquer de manière orale et visuelle :

---

- Utiliser les termes «règles» et «menstruations», «protection périodique» ou «protection hygiénique»,
- Utiliser des images et des visuels pour informer sur les règles et promouvoir les protections lavables,
- Aborder ce sujet auprès de chaque personne, les femmes, les adolescent·es, les hommes (qui peuvent avoir des proches concernés), les personnes âgées (pour leurs enfants et petits-enfants),
- Placer des affiches dans le rayon protections périodiques et dans les toilettes accessibles au public : <https://www.regleselementaires.com/outils/>
- Proposer des brochures à la caisse sur cette thématique.

---

## Former les bénévoles et salarié-e-s :

---

- Former les équipes bénévoles et salarié-e-s pour qu'elles puissent mieux accompagner les bénéficiaires et briser ce tabou au sein de l'épicerie,
- Désigner des personnes référentes sur cette thématique.

*«Ce qui fonctionne, c'est quand les bénévoles qui sont venu-e-s à la formation, ont réussi à en parler aux bénéficiaires, à aborder de façon individuelle la question de protection périodique et des règles»*

(Épicerie de Rillieux-la-Pape).

---

## Offrir une variété de protections périodiques en quantité pour laisser le choix aux personnes :

---

- Avoir différentes protections périodiques : protèges slips, serviettes jetables, serviettes lavables, tampons, culottes menstruelles, coupe menstruelle, etc.
- Présenter différentes variétés d'un même produit : épaisseur, absorption, formes, avec ou sans ailettes, etc.
- Disposer de plusieurs tailles pour les culottes menstruelles, *«Avoir tout ce qui existe, permet d'avoir le choix et d'entamer la discussion»* (Épicerie de Rillieux-la-Pape).

 Les protections périodiques jetables ont des dates de péremption, par principe de précaution, il est recommandé de ne pas les vendre ou de les utiliser.

---

## Aménager l'épicerie autour de cette thématique :

---

- Mettre à disposition des protections périodiques dans les toilettes accessibles au public de l'épicerie,
- Valoriser les protections périodiques dans un rayon visible de tous-tes et observable des personnes à la caisse pour apercevoir les personnes intéressées et les conseiller,
- Proposer les protections périodiques à la caisse ou à côté de la file d'attente de la caisse.

---

## Réorganiser le rayonnage des protections périodiques pour les valoriser :

---

- Mettre à hauteur de regard les protections, éviter de mettre les protections tout en bas ou tout en haut,
- Ranger correctement le rayon et ne pas montrer de rayon vide pour ne pas frustrer les bénéficiaires,
- Présenter une culotte menstruelle et une serviette périodique lavable dépliées et hors de sa boîte : attachées via une ficelle par exemple.



# Les actions mises en place au sein des épiceries du réseau UGESS

## Atelier de création de serviettes périodiques lavables à Voiron

L'initiative de cet atelier a été prise par l'épicerie locale dans le but de sensibiliser et d'outiller les personnes sur la fabrication de serviettes périodiques lavables.

### Objectif :

Confectionner une serviette lavable réutilisable par participante

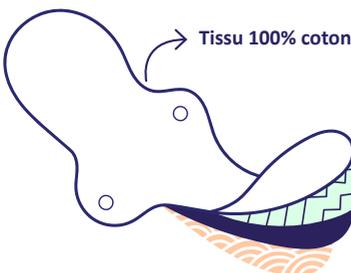
**Partenaires :** Service de réduction des déchets du pays du Voironnais en fournissant des guides format PDF, des patrons pour 4 tailles de serviettes, ainsi que des matériaux nécessaires tels que les tissus.

L'atelier a été animé par la Conseillère en Économie Sociale et Familiale de Voiron, et a duré 2 heures

**Matériel :** ciseaux à tissu, fil à coudre, aiguille à coudre, stylo / craie à tissu, épingles, boutons et machine à pression

Tissus :

- Tissu 100% coton
- Tissu absorbant
- Tissu imperméable
- Tissu décoratif



Tissu 100% coton

Tissu Absorbant  
(Tissu éponge, serviette de bain...)

Tissu imperméable (PUL)  
(alternative Récup' : parapluie, anorak,...)

Tissu décoratif



La mobilisation a été faite via des affichages en magasin, des e-mails et des ateliers couture. Un total de 8 participantes (4 par session) a répondu à l'appel.

### Déroulement de l'atelier :

- Explication des étapes de fabrication via le PDF
- Confection des serviettes par chaque participante

Cet atelier a créé un espace d'échange entre les femmes sur le sujet des règles, leurs défis et leurs expériences avec divers moyens de protection. Les participantes ont été informées qu'elles pouvaient refaire des serviettes au sein de l'épicerie si nécessaire (le matériel étant prêté), ainsi que chez elles.

Suite aux ateliers, les retours des participantes sur les serviettes ont été positifs. Elles ont trouvé que les serviettes fonctionnaient bien, même si elles étaient légèrement plus épaisses que d'autres protections. Dans l'ensemble, elles ont été appréciées pour leur confort et aucune critique négative n'a été formulée. Cette initiative a donc été un succès, contribuant à l'autonomie des femmes et à la réduction des déchets liée à l'hygiène menstruelle.

## Éléments de contexte

En 2020, l'Association Régie Urbaine d'Angoulême (ARU), une Régie de Quartier, a initié un ambitieux projet visant à lutter contre la précarité menstruelle au sein de son épicerie sociale, tout en s'étendant au-delà de ses locaux. L'ARU regroupe plusieurs pôles d'activité, dont l'«Atelier 9» et une épicerie sociale, situés dans le quartier de Basseau, un secteur prioritaire au cœur de la ville d'Angoulême.

L'Atelier 9 est un atelier chantier d'insertion, axé sur la réduction des déchets, en partie grâce à la fabrication de produits textiles réutilisables, offrant des alternatives durables aux produits «jetables» telles que les couches lavables pour bébés, les protections féminines, et les articles de toilette...

Isabelle Chasson, chargée de projet au sein de la Régie d'Angoulême, a joué un rôle clé dans la réalisation de cette initiative. Elle a apporté son soutien en accompagnant les bénéficiaires de l'épicerie sociale, les résident·es du quartier, ainsi que les salarié·e·s de l'Atelier 9, tout en collaborant avec l'ensemble des acteur·trices impliqué·e·s. Ce projet a émergé à partir des préoccupations, des besoins et des problèmes identifiés par les femmes du quartier. Elles ont contribué à trouver des solutions et ont co-construit ce projet de manière collective.

**« C'est une des clés de réussite de ces actions, les femmes ont été au cœur de la réflexion, ce n'est pas quelque chose de descendant, imposé, mais quelque chose qui a été construit avec elles. »**

Isabelle Chasson

## Éléments de diagnostic

Lors de sa prise de fonction en direction de l'épicerie, Isabelle Chasson a rapidement constaté l'absence de produits d'hygiène, en particulier les produits d'hygiène féminine et menstruelle. Les femmes bénéficiaires faisaient régulièrement part de leurs préoccupations à l'équipe de l'épicerie, salarié·e·s et bénévoles au sujet du manque de produits d'hygiène féminine. En raison du caractère imprévisible des articles fournis par la Banque Alimentaire, la seule source d'approvisionnement de l'épicerie sociale à ce moment-là, aucune protection féminine n'avait été disponible pendant les trois derniers mois.

De plus, lorsqu'il y avait des protections pour les personnes âgées en stock, les femmes les achetaient immédiatement pour pallier le manque de protections menstruelles. Tous ces éléments ont mis en évidence le problème pressant qui était nécessaire de résoudre.

Dans l'Atelier 9, des initiatives avaient déjà été prises pour réutiliser les chutes de tissu des couches lavables afin de confectionner des protections périodiques. Néanmoins, ces protections n'étaient pas complètement satisfaisantes. Les employées qui les confectionnaient ne se sentaient pas à l'aise avec ce produit et ne l'utilisaient pas elles-mêmes.

Parallèlement, un appel à projets national portant sur la précarité menstruelle a été lancé, et l'ARU a offert aux femmes de l'épicerie sociale l'opportunité de s'en emparer pour trouver une solution à leurs problématiques.

---

## Objectifs

---

- Faciliter l'accès constant aux produits d'hygiène féminine au sein de l'épicerie sociale,
- Améliorer les protections périodiques confectionnées à l'Atelier 9 pour les adapter davantage aux besoins des femmes du quartier,
- Briser le silence entourant le tabou des menstruations,
- Renforcer les connaissances des jeunes filles, des femmes et de leur entourage en matière d'hygiène menstruelle, de protections périodiques, du corps féminin...,
- Accompagner les femmes vers l'adoption de pratiques plus durables en matière de protections intimes, en faveur des serviettes périodiques lavables,
- Contribuer à la réduction de l'impact environnemental liée aux déchets d'hygiène féminine.

---

## Evaluation :

---

- Le volume des produits vendus,
- Les fluctuations des ventes au fil du temps et des ateliers réalisés,
- Le degré de satisfaction des clientes des serviettes périodiques lavables,
- Le degré de satisfaction des participantes des ateliers,
- Le taux de participation aux ateliers proposés.

---

## Mise en œuvre du projet :

---

### Confection des protections périodiques

Pour financer cette phase essentielle du projet, l'ARU a sollicité le soutien de la mairie, du département, ainsi que du Comité pour la Réduction de 20% des Déchets, en plus de répondre à un appel à projet national.

Pour remodeler les protections périodiques conçues par l'Atelier 9, l'ARU a fait appel à une designeuse textile.

Son expertise a permis de parfaire le produit à la fois sur le plan technique et esthétique, favorisant l'acceptation des femmes envers les protections périodiques réutilisables. La designeuse a judicieusement conseillé le choix de matériaux, mettant l'accent sur leur caractère sain, tels que le bambou certifié OEKO-TEX® classe 1 et le coton biologique certifié GOTS. Une quinzaine de femmes, clientes de l'épicerie sociale, ont collaboré activement à l'élaboration du produit



et ont testé des prototypes pendant 6 mois. Suite à leurs retours, les protections périodiques ont été améliorées et la gamme a été élargie, incluant par exemple différentes tailles (protège-slip, serviettes pour le jour, serviettes pour le jour+, serviettes pour la nuit), ainsi que le choix entre deux couleurs pour la face en contact avec les muqueuses (noir et blanc). Plusieurs mois d'efforts ont été nécessaires pour perfectionner ces protections.

## Dans l'épicerie de Basseau Grande Garenne

L'épicerie a consacré une attention particulière à la décoration de ses locaux afin d'intégrer les produits alternatifs aux articles jetables, tels que les couches lavables, les protections périodiques réutilisables, les sacs à vrac, les savons artisanaux, et bien d'autres. Pour cette tâche, l'épicerie a fait appel aux femmes bénéficiaires de l'épicerie et à une spécialiste en colorimétrie. L'objectif a été de rendre ces produits attractifs en développant une présentation esthétique (voir photo).

Au-delà de la mise en avant de ces articles, l'épicerie a entrepris des démarches visant à les rendre financièrement plus accessibles. Les protections périodiques ont été proposées à la vente dans l'épicerie d'Angoulême à un prix de 2€ bien en deçà de leur coût habituel de 14€.

Cette démarche a été rendue possible grâce au soutien du conseil départemental, qui a pris en charge la différence entre ces deux tarifs. Afin de sensibiliser l'ensemble de ses bénévoles et employées à ces produits alternatifs aux articles jetables, l'épicerie a organisé des formations. Celles-ci comprenaient une visite de l'Atelier 9, des sessions de sensibilisation de l'association



Charente Nature, spécialisée dans l'éducation à l'environnement, ainsi que des informations fournies par le service de gestion des déchets de l'agglomération d'Angoulême.

Selon Isabelle Chasson, l'épicerie n'est pas forcément l'endroit optimal pour promouvoir les serviettes périodiques lavables, car les femmes sont fréquemment pressées lors de leurs courses et parfois accompagnées d'enfants. Par conséquent, ces produits ont été davantage mis en avant lors d'ateliers dédiés. Une fois que les femmes ont été familiarisées avec ces articles, elles les ont adoptés aisément au moment de leurs achats.

## Féminité au naturel

En parallèle et en complément des autres initiatives, l'ARU a pris l'initiative de mettre en place des séances de sensibilisation visant à renforcer la connaissance des femmes sur leur propre corps, les menstruations, les avantages des protections lavables, leurs impacts sur la santé, l'environnement, ainsi que sur le budget. L'objectif principal a été de susciter des discussions sur des sujets parfois tabous liés à la féminité. Ce projet a été intitulé « Féminité au naturel ».

Pour réaliser ces objectifs, l'ARU a fait appel à des expertes, Barbara Hubans, animatrice du Planning Familial 16, et Sylvie Caillaud de Charente Nature.

Ces deux intervenantes sont devenues les pierres angulaires de ce projet, favorisant l'établissement de liens de confiance avec les femmes, afin de les encourager à s'ouvrir davantage.

Ces ateliers ont été lancés en 2020, une période marquée par la pandémie de Covid-19. Étant donné la sensibilité de ces sujets, le projet a débuté par des ateliers axés sur l'estime de soi, comprenant des sessions sur la création de produits cosmétiques faits maison, tels qu'un liniment ou des baumes à lèvres. Cela a permis d'introduire progressivement le sujet des protections périodiques lavables.

Les deux premiers ateliers se sont tenus en ligne, rassemblant un public varié, composé de bénéficiaires de l'épicerie sociale et d'adhérent·es de Charente Nature.

Par la suite, un troisième atelier a été organisé en présentiel, en extérieur.

**« Ce qui était vraiment intéressant dès le début, c'est qu'on se retrouvait toutes sur les questions de femmes »**

**« Il y a une bonne ambiance qui s'est installée, une bonne cohésion de groupe et on est arrivé tout doucement sur les questions de règles, de menstruations »**

Cela a permis d'ouvrir sur les autres ateliers et plus particulièrement sur les règles. Le programme des ateliers n'était pas figé, il a été adapté en fonction des besoins qui ont émergés au fil des sessions. Par exemple, les problèmes de douleurs abdominales ou l'endométriose ont été abordés à la suite de ces préoccupations soulevées lors des ateliers.

En ce qui concerne la communication autour des ateliers, des affiches de grande qualité visuelle ont été conçues pour mettre en avant le projet, les actions entreprises. Ces affiches arboraient systématiquement le titre «Féminité au naturel» accompagné d'un sous-titre détaillant le sujet spécifique de l'atelier en cours. Elles étaient diffusées sur les réseaux sociaux et exposées au sein de l'épicerie. Toutefois, le bouche-à-oreille s'est avéré être le moyen de communication le plus efficace au sein du quartier.

## Présentation globale des ateliers

A chaque atelier, les animatrices étaient Barbara Hubans, animatrice du planning familial 16, Sylvie Caillaud de Charente Nature et Isabelle Chasson de l'ARU. D'autres animateur·trices pouvaient être sollicité·e·s en fonction de la thématique des ateliers. Au début de chaque atelier, des brises glaces sont organisés. Les ateliers étaient ouverts exclusivement aux femmes excepté la conférence sur le plaisir ouverte aussi aux hommes.



## ◆ Atelier : Petite et la grande histoire des protections périodiques



### Objectif : Échanger autour des différentes protections périodiques

Les participantes sont invitées à placer les différents types de protections périodiques sur une frise chronologique, remontant de la préhistoire à nos jours. Une fois que toutes les protections sont positionnées, et après que les femmes se soient mises d'accord pour valider leur placement, les deux animatrices reprennent les réponses en fournissant des informations sur chaque type de protection, remontant jusqu'au 20<sup>e</sup> siècle. Par exemple, elles expliquent : «*Pendant la préhistoire, on utilisait de la mousse, plus précisément tel type de mousse...*», «*Les Égyptiennes semblent avoir été les premières à avoir utilisé des tampons*».

Arrivées au 20<sup>e</sup> siècle de la frise, des questions sont posées aux femmes pour évoquer leurs expériences personnelles: «*Quelles ont été les premières protections que vous avez utilisées ?*», «*Qu'utilisez-vous actuellement ?*».

Ces échanges suscitent des discussions intéressantes entre les femmes, partageant leurs expériences. Il est évident que cette opportunité de discuter de sujets rarement abordés est importante.

### **Pourquoi adopter une approche historique pour parler des protections périodiques ?**

L'une des animatrices explique : «*Je suis archéologue de formation, et je pense que prendre de la hauteur est important. C'est toujours pertinent de comprendre l'évolution à travers le temps, car cela permet de relativiser notre propre expérience. Je trouve que c'est une démarche très enrichissante. Elle facilite les échanges et apporte une forme de légèreté à la discussion*».

## ◆ Atelier : Histoires racontées autour des règles



### Objectif : Mettre en évidence les diverses croyances et représentations associées aux règles, puis les remettre en question et démystifier

L'animatrice a introduit le sujet de l'atelier en posant la question : «*Quelles croyances ou histoires avez-vous entendues concernant les règles ?*»

Naturellement, l'une des participantes a commencé à partager une croyance, par exemple : «*Quand on a ses règles, on ne peut pas faire de la mayonnaise car elle va retomber*». Peu à peu, d'autres ont partagé leurs croyances similaires. Toutes ces croyances ont été listées sur une feuille. Par la suite, les animatrices ont pris en charge les différentes croyances listées, expliquant en quoi elles étaient infondées.

Elles ont ensuite encouragé activement le groupe à participer à la démystification de ces idées préconçues.

## ◆ Atelier : Hygiène intime

Une féminité au naturel pour toutes

**8 JULLET**

Un atelier portant sur le plaisir

**9H30 à 11H30**

Sub inscription auprès de l'épicerie.  
(nombre de place limité)

Réservation / Inscription :  
07.64.61.12.87

une conférence à  
la Mosaïque  
Grande Guienne  
à **14H00**

*Nadia el Bouga*  
sexologue clinicienne

ARU UGESS

**Objectif :** Mettre en avant des représentations sur l'hygiène intime et déconstruire ces représentations en renforçant les connaissances de chaque femme sur l'hygiène intime

Pour cet atelier consacré à l'hygiène intime, nous avons inauguré la séance en invitant toutes les participantes à prendre un moment pour se laver soigneusement les mains. Ensuite, nous avons encouragé chaque femme à fermer les yeux et à explorer l'odeur de leurs propres mains, ainsi que celles de leurs consœurs participantes. Cette expérience a visé à souligner que chaque corps possède naturellement une odeur unique.

Ce premier exercice a servi de point de départ pour introduire le sujet, incitant les femmes à réfléchir à ce que signifient les «bonnes odeurs» et à favoriser les discussions entre les participantes. Une des animatrices a ensuite apporté des informations essentielles sur l'hygiène intime, mettant en lumière la délicatesse de la flore vaginale. Elle a souligné l'importance de la nettoyer en douceur, en évitant les lavages fréquents, soit une fois par jour.

Au cours des échanges, des questions ont émergé concernant la fréquence du lavage intime au sein de la communauté musulmane, notamment pendant la période du Ramadan. Bien que l'animatrice ait répondu de manière appropriée, Isabelle Chasson a ressenti qu'il était nécessaire de faire appel à une professionnelle compétente en la matière, en particulier une sage-femme et sexologue qui maîtrise parfaitement la religion musulmane, en la personne de Nadia El Bouga.

→ En conséquence, une conférence a été organisée dans le quartier avec la participation de Nadia El Bouga, abordant le thème du plaisir. Cette conférence a connu un grand succès, attirant un large public composé de femmes, d'hommes, de parents et d'adolescent-es. Elle a également insufflé un nouvel élan au projet, le rendant plus visible et accessible à d'autres quartiers.

## ◆ Atelier : Anatomie : c'est quoi les règles ?



**Objectif :** Renforcer les connaissances sur les règles et sur le corps féminin.

L'atelier a commencé par une réflexion sur la question «*Comment avez-vous vécu votre première menstruation ?*» Chaque participante a eu l'occasion de partager avec le groupe son expérience personnelle de ce moment particulier. Ensuite, une seconde question a été posée : «*Qu'est-ce que les règles ?*»

Les participantes ont ensuite été guidées dans un exercice de compréhension du corps de la femme en utilisant un schéma anatomique. Elles ont travaillé ensemble pour identifier et définir chaque partie du corps.

Par la suite, les animatrices ont approfondi davantage la connaissance du corps féminin en utilisant un outil pédagogique très instructif : un modèle d'appareil génital féminin en mousse en trois dimensions. Ce modèle est entièrement démontable et permet une visualisation complète du corps féminin.

## ◆ Atelier : Fil Rouge dans les quartiers



À la suite de ces ateliers, en réponse aux demandes des résidentes et aux besoins identifiés dans un diagnostic réalisé par la Maison des Solidarités, un autre projet intitulé «*Fil Rouge dans les quartiers*» a émergé dans trois quartiers prioritaires de la politique de la ville d'Angoulême.

Reprenant les ateliers précédemment présentés, il élargit sa portée pour aborder de nouvelles thématiques telles que la ménopause, l'endométriose, la visite de l'Atelier 9, et la gestion du budget en relation avec les perturbateurs endocriniens. Ce projet vise à répondre aux besoins et aux préoccupations des habitantes de manière plus complète.

Il se déploie au-delà de l'épicerie, dans les centres sociaux et les crèches.

**Partenaires :** Charente Nature, Planning Familiale 16, les centres sociaux du territoire, CIDFF (Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles), Contrat Local de Santé (CLS), Atelier Santé Ville, Nouveaux Cycles, les crèches du territoire, les maisons des solidarités du département, etc.

# Ressources

## ● Culottes menstruelles, serviettes lavables et projet :

---

Anae : [https://www.anae.info/culottes\\_menstruelles\\_lavables/](https://www.anae.info/culottes_menstruelles_lavables/)  
ARU, le site ARU commerçant (Atelier 9) : <https://www.laru-commercante.com/>  
ARU : <https://www.facebook.com/aru.angouleme> et <https://www.instagram.com/aru.angouleme/>

## ● Groupement d'épicerie sociales et solidaires et union des groupements :

---

GESMIP : <https://gesmip.fr/>  
GESRA : <https://www.gesra.org/>  
UGESS : <https://ugess.org/>

## ● Associations qui luttent contre la précarité menstruelle :

---

M.A.Y (Toulouse, Strasbourg, Paris, Lyon, Perpignan) : <https://may-asso.com/>  
Nouveaux Cycles (Bordeaux) : <https://nouveauxcycles.org/>  
Règles élémentaires (Nationale) : <https://www.regleselementaires.com/>  
Réglez-moi ça ! : <https://reglezmoica.wixsite.com/reglezmoica>

## ● Données quantitatives et qualitatives :

---

Durand & Dagorn (2019), Combien les règles coûtent-elles dans la vie d'une femme, Le Monde : [https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2019/07/02/precarite-menstruelle-combien-coutent-ses-regles-dans-la-vie-d-une-femme\\_5484140\\_4355770.html](https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2019/07/02/precarite-menstruelle-combien-coutent-ses-regles-dans-la-vie-d-une-femme_5484140_4355770.html)

Cabrera & Garcia (2019) Les coûts environnementaux et économiques des protections menstruelles...  
<https://www.zerowastefrance.org/publication/les-couts-environnementaux-et-economiques-des-protections-menstruelles-couches-pour-bebe-et-lingettes-a-usage-unique/>

IFOP (2023). Baromètre Hygiène et Précarité :  
<https://www.ifop.com/publication/barometre-hygiene-et-precarite/>

INSEE (2022). Les bénéficiaires de l'aide alimentaire, pour beaucoup parmi les plus pauvres des pauvres :  
<https://www.insee.fr/fr/statistiques/6535297?sommaire=6535307#onglet-1>

Kit atelier « Règle zéro déchet » :  
<https://www.zerowastefrance.org/projet/zero-dechet-pour-les-regles-aussi/>

Le cycle menstruel, Le manuel MSD :  
<https://www.msmanuals.com/fr/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-de-la-femme/biologie-de-%E2%80%99appareil-g%C3%A9nital-f%C3%A9minin/le-cycle-menstruel>

Règles Élémentaires & Opinion Way (2023).  
Les protections périodiques, un luxe pour 4 millions de femmes en France :  
[https://www.regleselementaires.com/actualites/2023-03-06\\_le-nombre-de-femmes-en-situation-de-pr%C3%A9carit%C3%A9-menstruelle-a-doubl%C3%A9/](https://www.regleselementaires.com/actualites/2023-03-06_le-nombre-de-femmes-en-situation-de-pr%C3%A9carit%C3%A9-menstruelle-a-doubl%C3%A9/)

Romeiro Dias & Taurine (2020). Rapport d'information sur les Menstruations :  
[https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/rapports/ega/l15b2691\\_rapport-information#Toc256000028](https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/rapports/ega/l15b2691_rapport-information#Toc256000028)

ZEROWASTE, zéro déchet : pour les règles aussi :  
<https://www.zerowastefrance.org/projet/zero-dechet-pour-les-regles-aussi/>





**UGESS**

UNION DES GROUPEMENTS  
DES ÉPICERIES SOCIALES  
ET SOLIDAIRES

---

**ASSOCIATIONS PARTENAIRES**

