

SANG TABOU

changeons les règles



VILLE DE DAKAR



VILLE DE
MARSEILLE

Sommaire

ÉDITO / P3

Préambule / P4

LES RÈGLES : TOUT UN CYCLE / P7

Activité 1

Des femmes, des règles, des symptômes / P8

Activité 2

Les règles, c'est naturel / P11

Activité 3

L'utérus : mode d'emploi / P14

ET QUAND J'AI MES RÈGLES, JE FAIS QUOI ? / P17

Activité 4

Les protections, à chacune son choix / P18

Activité 5

Les serviettes menstruelles lavables : une alternative possible / P23

Petits conseils pour bien vivre ses règles / P26

FILLES OU GARÇONS, ON VEUT LES MÊMES RÈGLES / P28

Activité 6

Si j'avais mes règles / P29

Annexes / P33

Modèle des disques pour l'activité 1 / P34

Patron et gamme de montage de serviette lavable / P36

Les partenaires / P43



Cela fait 55 ans que Marseille et Dakar sont partenaires, à travers un jumelage scellé en 1968. 55 ans que nos villes ont décidé qu'elles avaient à partager et à coopérer pour le bien de leur population, autour de programmes sur la culture, le développement local, la sécurité ou la santé.

Conjointement, nos deux villes ont répondu à un appel à projets porté à la fois par le ministère français de l'Europe et des Affaires étrangères et par le ministère sénégalais des Collectivités territoriales, du Développement et de l'Aménagement du territoire.

Marseille et Dakar ont fait le choix de mettre en avant une thématique sensible, délicate, et très souvent négligée, qui est celle de l'hygiène menstruelle et de ses conséquences sur la santé et l'éducation des jeunes femmes.

Avec l'organisation de cette journée à Marseille, nos deux villes mettent en œuvre ce projet commun. Des professionnelles et professionnels de santé marseillais et dakarois, des partenaires sociaux, des membres du système éducatif vont ainsi pouvoir partager leurs connaissances et leurs expériences sur une problématique qui, comme le soulignent plusieurs organisations internationales, est une question de droit humain fondamental. En effet, l'inégal accès à des ressources sanitaires essentielles mais aussi les stigmatisations qui visent les filles et les femmes menstruées sont source de discriminations et d'atteintes à la dignité humaine, les privant de leurs droits à l'égalité, à la santé, à l'éducation, à la sécurité et à participer à la vie de la société.

Je salue à double titre ce projet, car il est issu d'une coopération décentralisée exemplaire et prometteuse, et il porte les valeurs de notre ville, plus juste et plus solidaire. Avec l'engagement de toutes les parties prenantes, nous ferons avancer la reconnaissance et la prise en compte de cette question cruciale de la vie des femmes.

Benoît Payan

Maire de Marseille



Les règles sont, encore en 2023, un facteur d'absentéisme scolaire à Marseille et partout dans le monde. Je considère que ce constat n'est pas acceptable. Ainsi, je me suis engagée à sensibiliser les jeunes pour lever les tabous, tout en leur permettant d'obtenir des moyens de protection réutilisables, donc économiques et écologiques. La santé menstruelle est un enjeu de santé publique qui doit toutes et tous nous concerner. En effet, c'est ensemble que nous devons agir pour faire en sorte qu'avoir ses règles ne soit plus un obstacle à la vie des jeunes, notamment leur scolarité, et c'est à cet objectif que ce kit vient contribuer.

Michèle Rubirola

Première Adjointe
en charge de la santé
et de la coopération

SANG TABOU

changeons les règles

Ce livret est un guide pédagogique à l'attention des éducateurs et éducatrices et en aucun cas un ouvrage médical. En cas de doute, d'inquiétude ou de questionnement, la consultation d'une ou d'un professionnel(le) de la santé est recommandée.

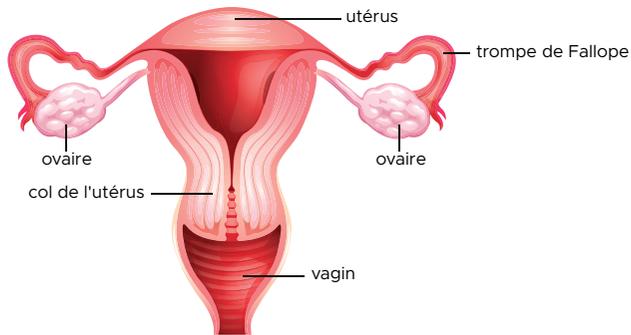
Vous vous apprêtez à organiser un atelier autour du sujet des règles. Voici quelques idées pour amorcer les discussions de façon ludique ! Les réponses à toutes ces questions se trouvent dans le livret qui suit, avec des expériences et des jeux pour mieux les appréhender.

1. DIFFÉRENTS NOMS ET POURQUOI ?

Qui sait ce que sont les « ragnagnas » ? Que signifie « les anglais débarquent », « les coquelicots », « j'ai mes trucs/machins », « je suis indisposée » ? Tous ces mots signifient « avoir ses règles ». Pourquoi est-on obligé d'utiliser un mot pour ne pas dire « règles » ? En connaissez-vous d'autres ? Est-ce honteux de dire qu'on a ses règles ? Doit-on se cacher ? S'excuser ?

2. DESSINER L'APPAREIL REPRODUCTIF FÉMININ

Le vagin, l'utérus, la vulve, les ovaires, les trompes... On entend souvent parler de ces mots « savants ». Ils font tous partie de l'organe reproductif féminin. Sauriez-vous le dessiner ? Savez-vous à quoi sert chaque partie ? Et au moment des règles, que s'y passe-t-il ?



Avoir ses règles est une grande étape dans la vie d'une femme puisqu'elles indiquent que le corps a atteint sa maturité reproductive. Les règles, aussi appelées menstruations, apparaissent chez les jeunes filles entre 10 et 15 ans, (12 ans pour la plupart) et disparaissent autour de 50-52 ans.

3. LE « CYCLE »

Que signifie cycle ? Un cycle de machine à laver le linge ? Un vélo ?

Le cycle menstruel est l'ensemble des phénomènes physiologiques de la femme préparant son organisme à une éventuelle fécondation. La durée habituelle du cycle menstruel est de 28 jours, mais il peut être plus long ou plus bref et n'est pas toujours régulier.

Les premières règles des jeunes filles sont souvent moins régulières que celles d'une femme un peu plus âgée. Peu avant la ménopause, les cycles deviennent à nouveau irréguliers avant de s'arrêter définitivement. La ménopause est l'une des étapes de la vie biologique des femmes et marque la fin des années où elles peuvent concevoir un enfant.

4. HYGIÈNE ET PROPRETÉ

Les règles ça sent mauvais ? C'est sale ? C'est dégoûtant ?

Pas du tout ! Le sang menstruel est composé de sang, mais aussi de fragments de notre endomètre (la muqueuse de notre utérus), de sécrétions du col de l'utérus et du vagin, de cellules de la muqueuse vaginale. On y trouve aussi des bactéries qui forment la flore vaginale. Il est donc normal que le sang menstruel n'ait pas la même odeur que celui qu'on sent quand on se coupe. L'odeur peut rappeler celle du métal, à cause du fer contenu dans le sang. Cette odeur est variable selon chaque femme et le pH de sa flore vaginale peut changer au cours de la vie d'une femme. L'odeur sera d'autant plus soutenue que le sang sera resté longtemps dans l'utérus avant d'être évacué. Lorsque les odeurs sont vraiment fortes ou désagréables, c'est le signe d'une accumulation de bactéries dans l'utérus ou le vagin, parfois liée à une mauvaise hygiène, à des protections gardées trop longtemps ou à des maladies (présence de mycose par exemple). Cela demande alors une consultation médicale.

5. PERSONNES-RESSOURCES

Quand on a des questions sur les règles ou sur son intimité, à qui est-il possible de s'adresser ?

Ça peut parfois être gênant d'en parler mais les règles sont parfaitement normales et naturelles et il n'y a pas de honte à se poser des questions. Les personnes-ressources peuvent être les mamans, les grand-mères, l'infirmière de l'établissement scolaire, le médecin, l'animateur de quartier ou les personnes en qui on a confiance.

Il est aussi possible de trouver des informations dans les lieux suivants : le Planning familial, les Centres de Planification ou d'Éducation Familiale (CPEF), la Maison des Adolescents.



Les règles : tout un cycle

Les règles ou menstruations sont un phénomène biologique, périodique, temporaire et naturel chez les femmes. Elles débutent au moment de la puberté (vers 11-12 ans) et cessent à la ménopause (après 50 ans). Les règles signalent que la femme est en capacité de procréer (de porter une grossesse). Les règles se matérialisent par un écoulement à l'extérieur du vagin et sont constituées de muqueuse utérine.

Il s'agit d'un phénomène étudié depuis longtemps, puisque nous disposons d'écrits sur le sujet datant de l'Antiquité. Au XX^e et XXI^e siècles, bien que les sciences et la médecine aient permis une connaissance plus précise des menstruations, notamment par la découverte du phénomène de l'ovulation, les préjugés sont tenaces et continuent d'impacter la vie de nombreuses femmes.

ACTIVITÉ 1

Des femmes, des règles, des symptômes

Le cycle menstruel est une période qui démarre le premier jour des règles et qui va jusqu'au premier jour des règles suivantes. Chez la plupart des femmes, il est de 28 jours et comprend quatre phases expliquées ci-dessous.

Fatigue, mal au ventre, poitrine douloureuse, inconforts psychologiques et physiques peuvent-être quelques-uns des signes ressentis avant ou durant les règles. Il n'est pas possible de les généraliser ou les systématiser mais ce sont les plus couramment rapportés par les femmes. Ces manifestations peuvent changer au cours de la vie et il est possible d'apprendre à les reconnaître et à trouver des astuces pour mieux vivre avec.

Attention, si des douleurs sont normales pendant les règles, des douleurs invalidantes voire handicapantes doivent amener à consulter un médecin. En effet, il peut s'agir d'une maladie fréquente chez les femmes qui s'appelle l'endométriose.



QUESTIONNEMENT

- Comment fonctionne le cycle menstruel ?
- Est-ce que toutes les femmes ont les mêmes symptômes ?
- Est-ce que les règles engendrent toujours des douleurs ou inconforts ?



ACTIVITÉ

 À partir de 12 ans

 Environ 30 minutes

 De 10 à 15 personnes



OBJECTIFS

- Observer les variations physiques et psychologiques liées aux règles
- Comprendre les changements opérés lors du cycle menstruel



MATÉRIEL

3 cercles (1 cercle temporalité, 1 cercle période du cycle, 1 cercle sur les phénomènes biologiques – hormones)

SIGNES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES ASSOCIÉS

- Prise de poids temporaire
- Sensation de gonflement au niveau du ventre
- Douleurs dans le ventre et le dos parfois intenses
- Hypersensibilité
- Changement d'aspect des glaires vaginales
- Saignements
- Augmentation de la température
- Nausées
- Vomissements
- Forte fatigue
- Seins douloureux
- Irritabilité fréquente
- Acné
- Maux de tête
- Déprime



DÉROULEMENT

- Découper les cercles (joints en pages 34 et 36), les placer selon le schéma.
- Par groupe ou individuellement, les participants et participantes vont faire tourner le premier cercle de la temporalité et mettre en correspondance les périodes du cycle et les phénomènes biologiques. Les participantes et participants réfléchissent ensemble aux différents symptômes et les inscrivent sur des morceaux de papier (un papier par symptôme). L'animatrice ou l'animateur peut compléter les symptômes en s'inspirant de la liste non exhaustive ci-dessus. Puis, de manière individuelle, ils poseront sur le dernier cycle les symptômes présumés ou déjà ressentis.
- Chaque choix est prétexte à discussion.
- Il est intéressant d'ouvrir une discussion sur les répercussions que les symptômes des règles peuvent avoir dans la vie des femmes (fatigue, absentéisme scolaire et professionnel, perte de confiance, etc.).



EXPLICATION

Ce jeu a pour objectif de faire découvrir le cycle menstruel en faisant un lien entre la temporalité, les phénomènes biologiques et les ressentis. Ces derniers sont très personnels et variables d'une personne à une autre. Le but de cet atelier est d'expliquer que les symptômes ou manifestations ressentis par les femmes sont réels, dus aux variations hormonales. À travers cette animation, il est possible d'amener les garçons à se mettre à la place des filles pour mieux comprendre leurs vécus. Sans rentrer dans une discussion intime, les participantes et participants peuvent constater que des changements et des variations s'opèrent dans le corps de la femme lors des menstruations et que les effets réels sont perçus de manières différentes.



EXPLICATIONS TECHNIQUES

Œstrogènes

Ce sont des hormones sexuelles féminines produites par les follicules dans les ovaires, dont le rôle est de réguler le cycle menstruel. Les niveaux d'œstrogènes augmentent juste avant l'ovulation. Ainsi, les œstrogènes permettent l'épaississement de la paroi de l'utérus – l'endomètre – pour qu'il puisse recevoir un ovule fécondé.

Progestérone

La progestérone est une autre hormone sexuelle qui sert à préparer l'utérus pour une grossesse éventuelle. Elle est produite dans la seconde moitié du cycle menstruel après l'ovulation, période pendant laquelle ses taux augmentent pendant quelques jours puis diminuent en l'absence de fécondation.

FSH

La FSH, ou hormone folliculostimulante, est produite au niveau du cerveau. Sa mission est d'amener les follicules de l'ovaire à maturité, et elle joue également un rôle important au début de la puberté. Le taux de FSH augmente pendant les menstruations. Son niveau baisse quelques jours avant l'ovulation, augmente de nouveau pour favoriser l'ovulation avant de retomber au plus bas juste avant les règles.

LH

La LH, ou hormone lutéinisante, est également produite au niveau du cerveau. Sa mission est de déclencher l'ovulation et de libérer l'ovule prêt à être fécondé.

Le saviez-vous ?

Certains pays ont déjà adopté le congé menstruel pour permettre aux femmes qui en ressentent le besoin de se reposer pendant leurs règles : l'Espagne (2023), le Japon (1947), l'Indonésie (1948) ou encore la Zambie (2015).



Sitographie & associations

«Qu'est-ce que l'endométriose ?» vidéo par **la chaîne YouTube de l'INSERM ENDOFRANCE** [endofrance.org](https://www.endofrance.org)
Planète Enfants & Développement [planete-eed.org](https://www.planete-eed.org)
L'article «Le cycle et les règles», sur le site [Parlons-Sexualités.fr](https://www.parlons-sexualites.fr)

ACTIVITÉ 2

Les règles, c'est naturel

Quelles que soient sa culture et sa religion, les règles sont un sujet de discussions et de débats qui peuvent avoir de nombreuses répercussions sur la vie des femmes.

Les femmes ont leurs règles en moyenne pendant 40 ans, tous les mois, soit plus de 500 fois dans une vie... C'est un phénomène naturel, qui fait partie intégrante de la vie de la moitié de l'humanité, cependant le sujet reste très difficile à aborder ! Comment est-ce possible ?



QUESTIONNEMENT

- Mais pourquoi un phénomène biologique est-il entouré d'autant de tabous ?
- Quelle est l'origine de ces tabous ?
- Quelles en sont les conséquences ?



ACTIVITÉ

-  À partir de 12 ans
-  De 15 à 30 minutes
-  De 10 à 20 personnes



OBJECTIF

Mettre les participantes et participants dans une situation de débat autour d'affirmations souvent entendues sur les règles.

Ci-dessous se trouvent quelques propositions de croyances et lieux communs afin de susciter les échanges. Il est tout à fait possible de créer vos propres sujets de débats ou de modifier la formulation pour une meilleure compréhension ou adaptation au public.



MATÉRIEL

- Cartes citations
- Craie ou corde pour délimiter le périmètre de débat (non obligatoire)



DÉROULEMENT

Cette activité est un débat mouvant. Les personnes présentes, placées dans un espace délimité, vont entendre une phrase et se positionner dans un premier temps dans le camp des « d'accord » ou des « pas d'accord » en fonction de leur avis.

Il existe deux variantes possibles à cette activité.

- Une fois les personnes positionnées dans chacun des camps, elles ont 5 à 10 minutes pour préparer 2 à 4 arguments par groupe pour étayer leur positionnement face à l'autre groupe.

Au cours du débat, les deux groupes présentent leurs arguments. L'animateur doit faire respecter les prises de parole, éviter les réponses directes à un argument, les jugements et les commentaires...

- Chaque personne se positionne individuellement en fonction de son avis et s'exprime en son propre nom. Une fois que toutes les personnes du même côté ont parlé, ce sont les personnes de l'autre groupe qui peuvent alors parler. Il est permis aux participantes et participants d'évoluer dans leurs opinions en changeant de camp si un argument leur paraît pertinent.

Le principe d'un débat mouvant est de permettre l'expression et l'écoute d'avis différents. Il est aussi possible d'insérer des lignes de position plus nuancées (« plutôt d'accord » ou « plutôt pas d'accord »). Les conclusions d'un débat mouvant peuvent être très différentes selon les configurations des groupes.

Le débat autour de ces citations ne doit pas amener à des jugements ou moqueries.

PROPOSITIONS DE THÈMES DE DÉBAT

- Quand une fille a ses règles, elle est plus énervée / colérique
- Si une fille a ses règles, elle ne peut pas faire de sport / aller à l'école
- Le sang des règles peut propager des maladies
- Les règles c'est sale
- C'est la honte de parler des règles
- Les règles, ça ne concerne pas les garçons



EXPLICATION

Ces phrases s'appuient sur des représentations culturelles, sur des clichés ou des préjugés. La construction de stéréotypes est un phénomène universel et quasi naturel pour notre cerveau qui adopte facilement des « raccourcis ». Ces stéréotypes, clichés et préjugés, ont des ancrages très profonds dans nos histoires, cultures, éducations et façonnent une partie de notre compréhension de la société. Les menstruations n'échappent pas à ce phénomène et portent une histoire lourde de préjugés et tabous, aux nombreuses conséquences pour les femmes.



Le saviez-vous ?

Dans l'Égypte ancienne, certaines considérations prôtaient aux règles des vertus guérisseuses. Elles pouvaient être utilisées en onction !

Sitographie & associations

«*Rouge comme les règles ?*» podcast sur **Radiofrance.fr**

@bon.sang.asso sur Instagram

«*Comment les règles sont devenues taboues*», par la chaîne YouTube **Le Monde**

«*Le tour du monde des règles*», par la chaîne YouTube **Brut**

ACTIVITÉ 3

L'utérus : mode d'emploi

On observe que les règles sont un phénomène entouré de préjugés construits notamment sur la méconnaissance du corps féminin et de son fonctionnement interne. Le manque de connaissance peut aboutir à une mauvaise acceptation sociale ou personnelle des menstruations.



QUESTIONNEMENT

- Pourquoi cet écoulement de sang tous les mois ?
- D'où vient ce sang ?
- De quoi sont composées les règles ?



ACTIVITÉ : Construction d'une maquette

8+ À partir de 8-10 ans

 De 20 à 30 minutes

 De 10 à 15 personnes



OBJECTIF

Comprendre le phénomène biologique des règles.



MATÉRIEL

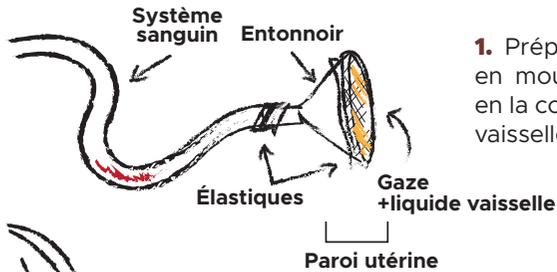
- Liquide vaisselle concentré
- Colorant rouge
- Tube en plastique
- Entonnoir
- Gaz
- Élastiques
- Eau



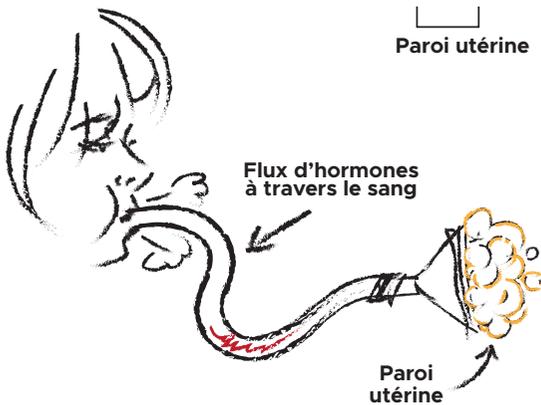


DÉROULEMENT

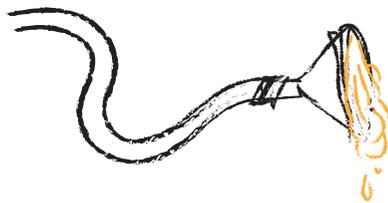
Cette manipulation a pour but la construction d'une maquette représentant l'évolution de la paroi vaginale lors du cycle menstruel.



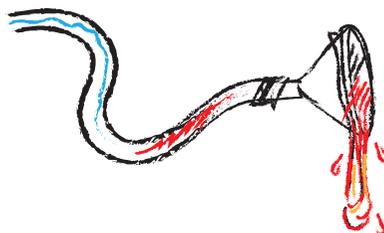
1. Préparer le dispositif
en mouillant la gaze et
en la couvrant de liquide
vaisselle.



2. Phase proliférative.



3. Phase sécrétoire.
Attendre 15 minutes et
observer la mousse qui
coule peu à peu si on
ne souffle plus dans le
tube.



4. Phase menstruelle.



EXPLICATION

Pour représenter l'hormone (œstrogène) qui stimule la production de l'endomètre au début du cycle, souffler dans le tube pour observer la multiplication des cellules utérines et la production du liquide nutritif pour un futur embryon.

À la fin du cycle, l'absence d'hormone provoque la destruction de l'endomètre : verser de l'eau dans le tube pour voir la muqueuse utérine s'évacuer.

ou

À la fin du cycle, l'absence d'hormone provoque la destruction de l'endomètre : laisser l'entonnoir avec la muqueuse une dizaine de minutes au bord d'une table pour observer la dégradation de celle-ci lorsqu'il ne se passe rien.



PHÉNOMÈNES SCIENTIFIQUES

À partir de la puberté, l'utérus se prépare chaque mois (cycle) à accueillir l'implantation d'un œuf fécondé (début de grossesse). Pour ce faire, il fabrique davantage de muqueuse utérine (endomètre) sous l'action d'hormones. À la fin du cycle menstruel, si la rencontre entre l'ovule et les spermatozoïdes n'a pas eu lieu, l'utérus cesse de se développer, entraînant ainsi les règles, composées de l'endomètre désagrégé. Ce phénomène peut durer entre 3 et 7 jours, selon les femmes.

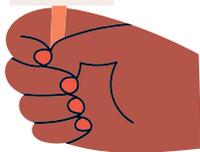
Le saviez-vous ?

Une femme perd en moyenne 20 à 80 ml de sang pendant le cycle menstruel ce qui équivaut à 1 à 5 cuillères à soupe.

Sitographie & associations

«Les hormones féminines comme vous ne les avez jamais vues»
sur la chaîne YouTube du **Blob**

yes!





Et quand j'ai mes règles, je fais quoi ?

De l'Égypte ancienne où les femmes confectionnaient des tampons à base de ouate, au Moyen-âge où elles laissaient librement couler le sang de leurs règles, les femmes ont toujours trouvé différentes manières de vivre avec leurs menstrues.

Aujourd'hui, l'offre en protections périodiques est plus diverse du fait d'une meilleure prise en compte sociale du phénomène des règles et des progrès techniques. Néanmoins, l'accès à ces protections périodiques demeure très inégal et certaines questions se posent quant à leurs impacts sur la santé et sur l'environnement.

ACTIVITÉ 4

Les protections, à chacune son choix

Il existe aujourd'hui une grande variété de protections périodiques, appelées aussi supports menstruels. Le choix dépend de leur coût, de la préférence de chacune, de leur confort, de leur impact environnemental, de la facilité à se les procurer ou même de la connaissance qu'on a des différents modèles.



QUESTIONNEMENT

- Pourquoi est-il important d'être informée des différents types de protection pour bien choisir ?
- De quoi dépend le choix des protections périodiques ?
- Existe-t-il des différences entre les protections hygiéniques ?



ACTIVITÉ : Les caractéristiques des protections périodiques

- **12+** À partir de 12 ans
- Environ 30 minutes
- De 6 à 12 personnes



OBJECTIFS

- Confronter les participants et participantes au choix des protections menstruelles
- Découvrir et connaître les différentes possibilités de protection



MATÉRIEL

Un jeu de cartes représentant :

- Les types de protections
- Le coût
- La durabilité
- La durée maximale d'utilisation
- Les avantages
- Les prérequis d'utilisation
- Le mode d'emploi
- L'entretien
- La composition
- Les risques sanitaires possibles



1



2

Serviette
jetable

3

Culotte
Menstruelle

4

Tampon

5

12€ à 40€
l'unité

1

5€ à 25€
l'unité

2

2€ à 5€
le paquet

3

17€ à 50€
l'unité

4

3€ à 10€
la boîte

5

5 à 10 ans

1

3 à 10 ans

2

Quelques
heures

3

2 à 7 ans

4

Quelques
heures

5

4h
maximum

1

4h
maximum

2

4h
maximum

3

**12h
maximum**

4

**6h
maximum**

5

- Invisible de l'extérieur
- Petit et discret
- Écologique
- Permet de se baigner

1

- Autonomie de fabrication
- Écologique

2

- Confortable
- Pratique

3

- Discret
- Écologique
- Pratique

4

- Invisible de l'extérieur
- Petit et discret
- Écologique
- Permet de se baigner

5

- Avoir un accès facile à l'eau
- Pouvoir faire bouillir la cup
- Bien connaître son corps
- Demande un peu d'entraînement

1

Pouvoir laver la serviette et la faire sécher

2

Pas de prérequis

3

Pouvoir laver la culotte et la faire sécher

4

- Bien connaître son corps
- Demande un peu d'entraînement

5

Protection interne à placer dans le vagin, un peu plus bas qu'un tampon

1

Protection externe qui se boutonne au sous-vêtement

2

Protection externe autocollante à disposer dans le sous-vêtement

3

Protection externe qui se porte comme une culotte classique

4

Protection interne à placer dans le vagin

5

À la fin du cycle, la stériliser dans une eau bouillante entre 5 et 7 minutes

1

Après utilisation, la tremper à l'eau froide afin de retirer le maximum de sang puis la laver à la main ou à la machine

2

Après utilisation, la jeter à la poubelle

3

Après utilisation, la tremper à l'eau froide afin de retirer le maximum de sang puis la laver à la main ou à la machine

4

Après utilisation, la jeter à la poubelle

5

Souvent en silicone médical, en latex ou en TPE (élastomère thermoplastique)

1

Plusieurs couches de tissus absorbants et imperméables

2

- Composition floue par manque de législation
- Présence de substances cancérigènes et perturbateurs endocriniens.
- Il existe des options bio.

3

Selon la marque, le tissu peut avoir été traité avec des produits chimiques ou être allergène. Mais l'impact sur la santé est moindre qu'avec d'autres protections.

4

- Composition floue par manque de législation
- Présence de substances cancérigènes et perturbateurs endocriniens.
- Il existe des options bio.

5

Syndrome du choc toxique Augmente les chances de déplacement du stérilet

1

- Possibilité de présence de produits chimiques ou allergènes
- Moins d'impacts sur la santé que d'autres protections

2

Risque d'irritations lié aux parfums utilisés sur la protection

3

- Possibilité de présence de produits chimiques ou allergènes
- Moins d'impacts sur la santé que d'autres protections

4

Syndrome du choc toxique Risques d'assèchement du vagin

5



DÉROULEMENT

Disposer les cartes «protection» sur la table de manière visible. En groupes, les participantes et participants vont devoir attribuer des caractéristiques (cartes caractéristiques) aux différents modes de protection. Chaque choix ou attribution fait l'objet d'une discussion au sein du groupe.

Les cartes caractéristiques sont placées devant les cartes représentant les différents modes de protection. Si l'animateur ou l'animatrice en a la possibilité, il peut se procurer des modèles de supports menstruels et les faire passer au sein des groupes.



EXPLICATION DE L'EXPÉRIENCE

Le choix d'une protection dépend de chaque femme et d'une multitude de facteurs économiques, environnementaux, physiologiques, sociaux... Une partie de ces facteurs est analysable, transposable d'un point de vue scientifique et médical et une autre partie appartient au ressenti, aux convictions ou à la situation unique de chaque femme.

CONTEXTE SCIENTIFIQUE

Entre enjeux commerciaux, défis climatiques, accessibilité, bien-être et santé, les protections sont au centre de nombreux débats. Trois grands axes de réflexion semblent prédominer :

- L'impact environnemental - Biodégradabilité ou durabilité des protections : chaque année, les protections jetables représentent des millions de tonnes de déchets, comportant le plus souvent des substances chimiques nocives.
- L'accessibilité : c'est un réel problème du fait des différents facteurs que sont le coût financier (variant selon les pays), la disponibilité des produits et la capacité d'achat des protections (contrôle social ou tabous entourant l'achat).
- L'aspect sanitaire : la muqueuse utérine étant fragile, il est important qu'elle ne soit pas en contact avec des substances nocives. Or, l'industrie des protections a, durant de nombreuses années, privilégié l'efficacité des protections à leur impact sanitaire et écologique.

Le saviez-vous ?

Au cours de sa vie, une femme utilise en moyenne 10 à 15 000 produits menstruels jetables (protections, emballages individuels, applicateurs...). On estime entre 6 000 et 10 000 euros le coût moyen dépensé par les femmes des pays du Nord en protections périodiques jetables au cours de leur vie.

Sitographie & associations

Zerowaste et L'ONG Plan International

ACTIVITÉ 5

Les serviettes menstruelles lavables : une alternative possible

Les premières protections se rapprochaient plus du tampon que de la serviette, cette dernière ayant l'inconvénient de ne pas tenir dans les sous-vêtements. Les serviettes et culottes menstruelles lavables ont toujours été utilisées par nos aînées lorsque les protections industrielles n'existaient pas encore. Elles le sont toujours d'ailleurs dans de nombreux endroits du monde. En effet, les serviettes industrielles ne font leur apparition qu'à la fin du XIX^e siècle. C'est une véritable révolution : plus de lessive !

Depuis peu, la serviette réutilisable fait son grand retour pour des raisons écologiques ou de santé (moins de produits chimiques). Elles sont maintenant plus confortables et faciles à entretenir qu'avant.



QUESTIONNEMENT

- En quoi les règles sont-elles un domaine de la vie où les femmes peuvent et doivent exprimer leur autonomie et leur capacité de choix ?
- Quels sont les arguments qui justifient ou non l'usage des serviettes lavables ?



ACTIVITÉ : Confectionner sa serviette lavable

-  10+ À partir de 10 ans
-  Environ 30 minutes
-  1 personne par serviette



OBJECTIFS

- Comprendre la méthode de confection et d'utilisation de la serviette lavable
- Rendre accessible la fabrication des serviettes lavables.

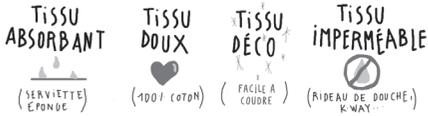


MATÉRIEL

- Plan de confection des serviettes + patrons (ci-dessous et en annexe)
- Différents tissus comme indiqués sur le plan
- Un fil, une aiguille, un bouton pression ou scratch et des épingles

FABRICATION DE SERVIETTE MENSTRUELLE - LAVABLE -

DE QUOI J'AI BESOIN?



DU FIL, UNE AIGUILLE, UN BOUTON PRESSION OU SCRATCH,
DES ÉPINGLES.

① DÉCOUPER

- UTILISER LE/LES PATRONS AU DOS



② Coudre

DOUX + ABSORBANT:



UNE FOIS LA COUTURE FINIE, RETOURNER
LA PIÈCE, FACE ABSORBANTE CÔTÉ TABLE.

UTILISATION/ENTRETIEN



BOUTONNER SOUS
LA CULOTTE

- APRÈS UTILISATION -

- VOUS POUVEZ PLIER LA SERVIETTE SUR ELLE-MÊME ET LA RANGER DANS UNE POCHE HERMÉTIQUE.
 - RINCER À L'EAU FROIDE (DÈS QUE POSSIBLE).
 - FAIRE MOUSSER AU SAVON.
 - LAISSER TREMPER 6H DANS L'EAU FROIDE.
 - LAVER À LA MAIN OU EN MACHINE À FROID
 - LAISSER SÉCHER AU SOLEIL.
- X **NE PAS**: BLANCHIR, LAYER À SEC,
METTRE AU SÈCHE-LINGE. X

③ ASSEMBLER

DOUX + DÉCO
+ IMPERMÉABLE
(DANS CET ORDRE !!)



→ Coudre les 3 pièces
ENDROIT CONTRE ENDROIT
EN LAISSANT UNE
OUVERTURE.

PUIS, RETOURNER
LA SERVIETTE À
L'ENVERS COMME
UNE CHAUSSETTE.



VOUS OBTENEZ :



VOUS DEVEZ ENSUITE FERMER
LA PARTIE NON-COUSUE PUIS
REFAIRE UNE COUTURE TOUT
AUTOUR DE LA SERVIETTE
À 5mm DU BORD.

④ L'ATTACHE



UNE ATTACHE
ICI
ET UNE
LA!



TADAM!

L'IDÉE VOUS PLAÎT ?

VENEZ-NOUS RENCONTRER
LORS DE NOS ATELIERS DE FABRIQUE
COLLECTIVE ♥♥♥♥♥♥♥♥

PS: IL EXISTE D'AUTRES VARIANTES.



②



VOUS POUVEZ
Coudre À MÊME
LA CULOTTE

f COEUR DE CAGOLES

Instagram @coeurdecagoles

@coeurdecagoles@laposte.net

WWW.COEURDECAGOLES.COM





DÉROULEMENT

En préambule à l'activité, il peut être intéressant d'expliquer et de présenter les différents tissus et leurs caractéristiques. Ceci, pour permettre de retrouver, à la maison, des tissus ayant les mêmes propriétés.

Par exemple : Faire deviner parmi les tissus sur la table, lequel doit se trouver en contact avec la vulve et pour quelle raison, quel tissu est imperméable ? Lequel est le plus doux ?

APPLICATION AU QUOTIDIEN

La serviette menstruelle lavable a de nombreux avantages dont l'autonomie et l'indépendance des femmes (accessible à toutes, faible coût), le faible impact écologique lié à sa réutilisation, la maîtrise des matières utilisées (confort, santé), l'adaptabilité de la serviette à la morphologie. La serviette demande un entretien minutieux mais accessible.

Le saviez-vous ?

Dans les années 60, Mary Kenner invente une ceinture pour maintenir les serviettes et rajoute un tissu imperméable sur les supports en coton utilisés traditionnellement.

Mary Kenner étant une Afro-américaine et victime de discrimination, les industriels ont attendu 30 ans avant de commercialiser son invention.

La bande adhésive qui permet de fixer le support aux sous-vêtements apparaît également dans les années 60.

Sitographie & associations

Cœur de Cagoles - coeurdecagoles.com

Règles Élémentaires - regleselementaires.com



Petits conseils pour bien vivre ses règles

CÔTÉ HYGIÈNE...

Il n'y a pas lieu de changer radicalement ses habitudes d'hygiène pendant les règles. Cependant, pendant cette période du cycle, la flore vaginale peut être perturbée par les variations hormonales, entraînant des irritations ou infections.

- Il est important de changer de sous-vêtements tous les jours et de les choisir en coton afin d'éviter les irritations vulvo-vaginales.
- Il est très important de changer sa protection, quelle qu'elle soit, toutes les 4 à 6 heures maximum. Cela permet d'éviter la macération du sang qui peut favoriser des infections ou des mycoses vaginales, et aide à se sentir bien.
- Il est important de bien se laver les mains avant et après chaque changement de protection intime pour éviter les bactéries.
- C'est bien de se laver la vulve une à deux fois par jour avec du savon doux, sans laver à l'intérieur du vagin, car ceci constitue une agression pour la flore vaginale. Ce conseil vaut également en dehors des périodes de règles ! Le vagin a la capacité naturelle de se nettoyer des mauvaises bactéries ! Il est également préférable de ne pas utiliser de gant de toilette, qui peut être un nid à bactéries.
- Les serviettes réutilisables doivent être lavées avec soin. Il est possible de les faire tremper quelques heures avant de les laver à l'eau chaude et surtout de bien les faire sécher avant de les réutiliser. Le soleil est un désinfectant naturel !



- La cup doit être stérilisée : de l'eau bouillante dans une casserole fera très bien l'affaire et c'est la méthode la plus simple ! Une fois portée à ébullition, plongez la cup dans l'eau de 2 à 10 minutes selon la notice du fabricant.
- Les protections à usage unique doivent être jetées à la poubelle et en aucun cas dans la nature car ce sont des sources de pollution très importantes. Les tampons peuvent être mis dans les toilettes, mais pas leurs emballages / applicateurs en plastique qui vont être jetés à la poubelle.

QUELQUES TIPS...

- Cela peut être utile d'utiliser un calendrier de suivi de ses règles pour anticiper leur arrivée.
- Avoir toujours avec soi une protection de secours pour soi ou les copines qu'on peut glisser dans une petite pochette.
- En cas de douleurs de ventre, on peut mettre une bouillotte sur le ventre, faire un peu de sport, prendre un médicament ou se reposer.
- S'il n'y a pas de poubelle dans le lieu où je me change, je peux mettre la protection dans un sac non transparent et le jeter plus tard.

ET SI JE SUIS UN GARÇON, QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

Par exemple, ne pas se moquer d'une fille si elle a mal au ventre ou si son vêtement est tâché. Ou l'accompagner à l'infirmierie si elle ne se sent pas bien. Ou avoir dans ton sac une protection périodique à donner si une fille en a besoin.



Filles ou garçons,
on veut
les mêmes règles

Les règles, une affaire de femmes ? Si effectivement les règles sont liées à l'appareil reproducteur féminin, leurs conséquences dépassent le seul groupe des femmes. Le manque d'informations, de moyens, de conditions d'hygiène ou les croyances sur les règles peut entraîner une inégalité très forte entre les femmes et les hommes. Il est essentiel que les femmes puissent se sentir bien quand elles ont leurs règles, quels que soient le lieu et l'activité, sans crainte de jugement ou d'être limitées dans leur choix. C'est donc un sujet universel et non genré.

ACTIVITÉ 6

Si j'avais mes règles



QUESTIONNEMENT

- Pourquoi les règles sont-elles une question universelle ?
- Quelles peuvent être les inégalités causées par les menstruations ?



ACTIVITÉ : le jeu des privilèges

- 12+ À partir de 12 ans
- De 30 à 40 minutes
- Jusqu'à 20 personnes



OBJECTIF

Montrer que le fait d'avoir ses règles a des effets différents selon les femmes et peut entraîner des inégalités avec les hommes.



MATÉRIEL

Cartes personnages



DÉROULEMENT

Toutes les personnes se mettent sur la même ligne. Chaque participant tire une carte personnage qu'il devra incarner. Il est intéressant que des garçons aient des cartes personnages « filles » et vice-versa.

La personne qui anime lit les phrases « évènement » qu'elle souhaite. Il est conseillé d'en utiliser une dizaine, afin d'aborder différents points.

Attention ! Ne pas lire à voix haute les phrases en couleur, qui sont des indications d'animation.

En fonction du personnage que les participantes et participants ont tiré, ils peuvent :

- rester sur place si l'action est défavorable à leur personnage ;
- avancer d'un pas si la situation ne leur est pas défavorable.

Il est important de ne pas se moquer pendant cette activité, et de respecter chaque situation /personnage.

À la fin de l'activité, il est demandé à tout le monde d'observer ce qui se passe. Les participantes et participants seront à des endroits différents dans la salle, en fonction des situations vécues par leur personnage.

Cartes personnages

Marie

35 ans
professeur

Mère de 2 enfants.
A des règles peu
abondantes
et peu douloureuses.

Lila

17 ans
lycéenne

A très mal au ventre
les 3 premiers jours
de ses règles.
Doit souvent rester
couchée.

Adam

25 ans
jeune diplômé
en recherche
d'emploi

Inaya

22 ans
termine ses études

Est souvent très
fatiguée pendant
ses règles, elle est
médicalement bien
accompagnée et
connaît des remèdes
qui fonctionnent.

David

13 ans
collégien

A un long trajet à faire
en vélo tous les jours
pour se rendre à son
collège.

Élodie

33 ans
enchâné
les petits boulots

Vit quelques fois dans
des conditions très
précaires. Règles peu
douloureuses mais
abondantes.

Aminata

30 ans
manager dans une
grande entreprise

Ses règles sont très
douloureuses et
durent longtemps.

Alice

20 ans
vendeuse

A 40 minutes
de route pour se
rendre à son travail.
Règles douloureuses
et abondantes.

Kim

13 ans
collégienne

Habite à 2 minutes à
pied de son collège,
elle peut rentrer
manger à la maison
tous les midis.





Les évènements

- Très mal au ventre ce matin à cause de mes règles, je n'ai plus de jours de congés disponibles, mais mon entreprise a mis en place le congé menstruel. Ouf, je vais pouvoir passer cette journée de façon plus sereine à la maison. **Garçon avance, fille concernée (employée dans une entreprise avec congé menstruel) avance, les autres filles n'avancent pas.** C'est l'occasion de discuter de la pertinence d'un congé supplémentaire pour les femmes, quel est le point de vue des participants / participantes ? Ici les filles scolarisées ne sont pas concernées : que peut mettre l'école en place ?
- Je passe aujourd'hui l'oral d'un concours/ rendez-vous très important/ que je prépare depuis de longs mois. Pour les filles, « C'est le premier jour de mes règles, je suis fatiguée et je ne me sens pas bien. » **Garçon avance, fille concernée n'avance pas.** À préparation égale, il existe une inégalité entre les filles qui ont leurs règles ce jour-là et les autres (règles non douloureuses ou absence de règles).
- Premier jour de mon nouveau travail. Ma voiture ne démarre pas... **Garçon n'avance pas, fille n'avance pas.** Exemple d'imprévu qui touche tout le monde.
- À cause de mes règles, j'ai taché mon pantalon, j'entends qu'on se moque de moi. **Garçon avance, fille concernée n'avance pas.** Discussion sur les moqueries, sur l'importance du non jugement et du soutien de la personne concernée.
- J'ai enfin décroché un entretien d'embauche pour le poste que je convoite depuis longtemps ! **Garçon avance, fille avance.**
- Mon lycée/entreprise/lieu de travail ne possède pas de toilettes propres et garantissant une intimité correcte. J'ai mes règles **Garçon avance, fille concernée n'avance pas.** Ici discuter la question des infrastructures, la possibilité de rentrer chez soi, l'absentéisme scolaire/professionnel.
- Piscine party avec des amis ! J'aimerais me baigner mais je ne sais pas quand mes règles arrivent. **Garçon avance, fille avance (mais charge mentale).** Discuter sur la charge mentale des femmes qui doivent anticiper l'arrivée de leurs menstruations ce jour-là et des différentes protections périodiques qui permettent ou non de s'adapter à la situation.
- C'est le BAC/brevet/présentation importante au travail ! J'ai bien révisé, je suis confiant. **Garçon avance, fille avance.** On remarque que dans des conditions identiques, les filles et les garçons ont les mêmes chances.
- Invitée chez des amis, je remarque que j'ai légèrement taché de sang le canapé, je suis vraiment embêtée et gênée, alors que mes amis m'assurent que ça n'est pas grave. **Garçon avance, fille concernée n'avance pas.** Pourquoi les règles sont-elles source de gêne ?
- Balade à vélo en famille ! Il fait beau, la journée est parfaite ! **Garçon avance, fille avance.** On remarque que dans des conditions identiques, les filles et les garçons ont les mêmes chances.
- Mon budget est un peu serré ce mois-ci. Je dois acheter des serviettes périodiques, **Garçon avance, fille concernée n'avance pas.** Discuter du coût des règles dans un budget mensuel serré. C'est l'occasion de discuter des protections réutilisables, moins onéreuses.
- Zut j'ai mes règles, j'ai oublié d'anticiper cette situation. Mon lycée possède un distributeur de protections périodiques gratuites. **Garçon avance, fille avance.** Est-ce une bonne idée ? Qu'en pensent les participants ?

- Compétition d'athlétisme. Je vise le podium. **Garçon avance, fille avance. On remarque que dans des conditions identiques, les filles et les garçons ont les mêmes chances.**
- J'ai un rdv pour un travail dont j'ai vraiment besoin, je ne suis pas en forme, j'ai très mal au ventre à cause de mes règles. **Garçon avance, fille concernée n'avance pas. À préparation égale, il existe une inégalité entre les filles qui ont leurs règles ce jour-là et les autres (règles non douloureuses ou absence de règles).**
- C'est le mariage de ma sœur ! J'ai la grippe, je dois rester au lit. **Garçon n'avance pas, fille n'avance pas. Exemple d'imprévu qui touche tout le monde.**

Les situations sont des exemples à adapter en fonction du public avec qui on fait l'atelier, vous pouvez aussi créer vos propres cartes personnages et/ou situations.

Le but de ce jeu est de faire comprendre, par des petits exemples concrets, comment les filles peuvent être empêchées dans leur développement social et professionnel du fait des règles. **Il montre une inégalité entre les filles et les garçons** mais aussi, selon les symptômes, les conditions de vie, de travail, l'accompagnement médical, **une inégalité entre les filles.**

Cette inégalité de réussite ou de bien-être n'est pas liée aux capacités personnelles ou professionnelles mais à des facteurs non maîtrisables et qui peuvent être limitants. Des règles douloureuses peuvent entraîner de l'absentéisme (trop de douleurs ou pas d'équipement adéquat au travail/école), une perte de confiance en soi dans certaines situations et peuvent aussi amener à manquer des événements/rendez-vous importants.

APPLICATION AU QUOTIDIEN

Ce jeu permet de discuter de l'importance d'un accès facile à des sanitaires propres et dignes, du coût des règles dans la vie des femmes, des facteurs qui rajoutent des difficultés aux filles dans certaines situations, de la pertinence d'un congé menstruel, de la charge mentale (anticipation), de l'importance de prendre les règles en considération dans une société qui prône l'égalité femmes-hommes, etc.

Le saviez-vous ?

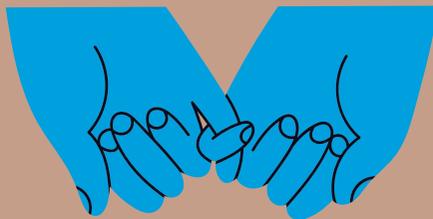
De très nombreuses filles, dans le monde, manquent une partie des cours ou abandonnent l'école quand elles ont leurs règles à cause de la peur de la stigmatisation, des douleurs de ventre, de l'absence de toilettes propres pour se changer ou d'argent pour avoir des protections adéquates. Heureusement, dans de nombreux pays, des associations et des groupes de jeunes se mobilisent pour changer cette situation.

Sitographie & associations

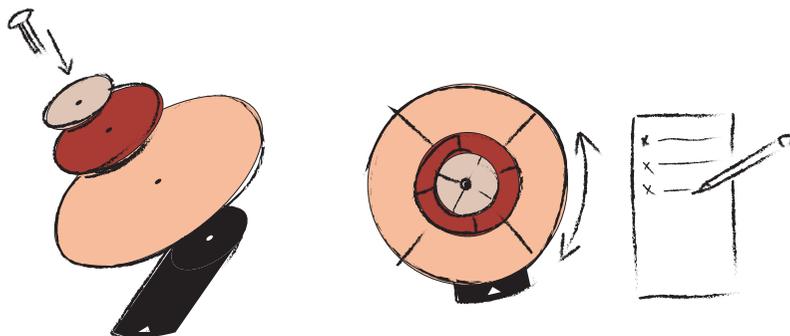
L'article « *Quand les règles accentuent les inégalités* »
sur actioncontrelafaim.org

L'article « *Le tabou des règles : un problème universel !* »
sur carefrance.org

Annexes



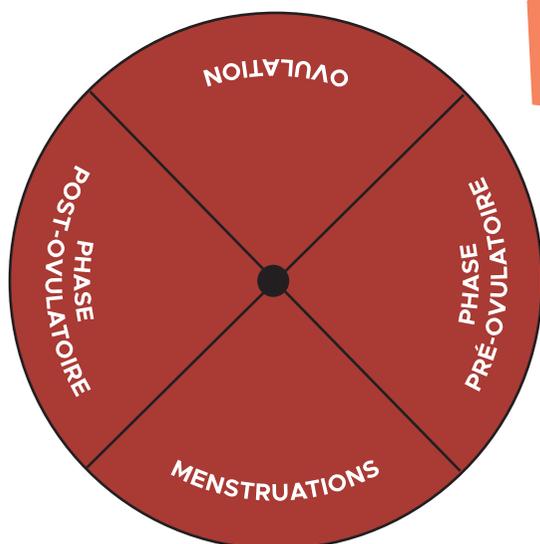
Modèle des disques pour l'activité 1

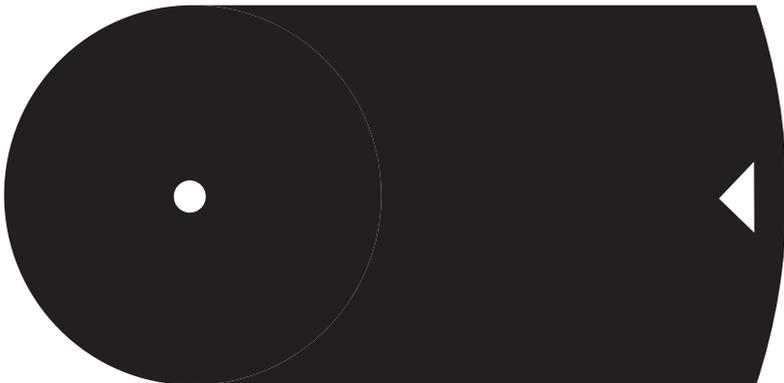
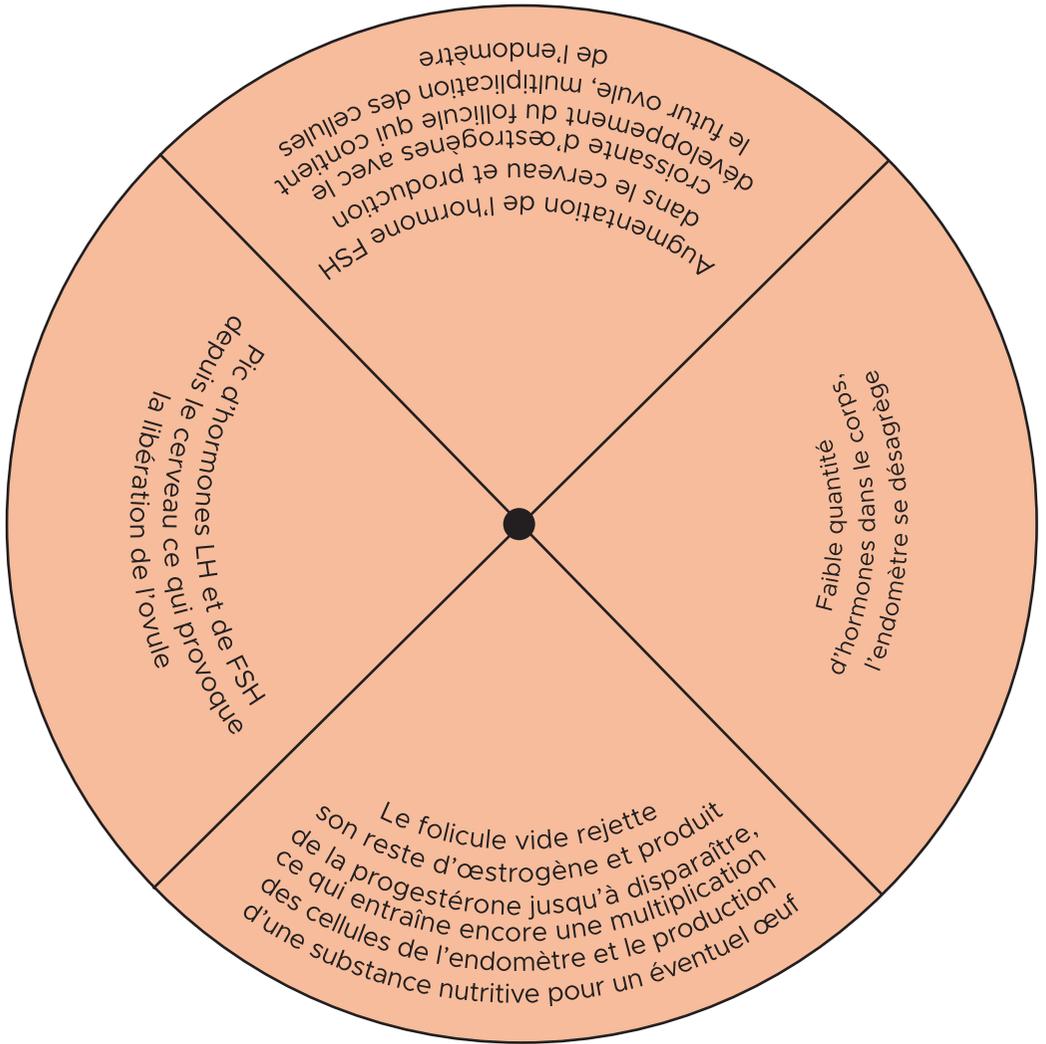


Aligne les différents disques pour retrouver la correspondance entre temporalité, période du cycle et sa traduction physiologique.

Pour chaque combinaison, note les symptômes qui te semblent correspondre. Compare avec tes camarades.

Modèle à reproduire ou photocopier



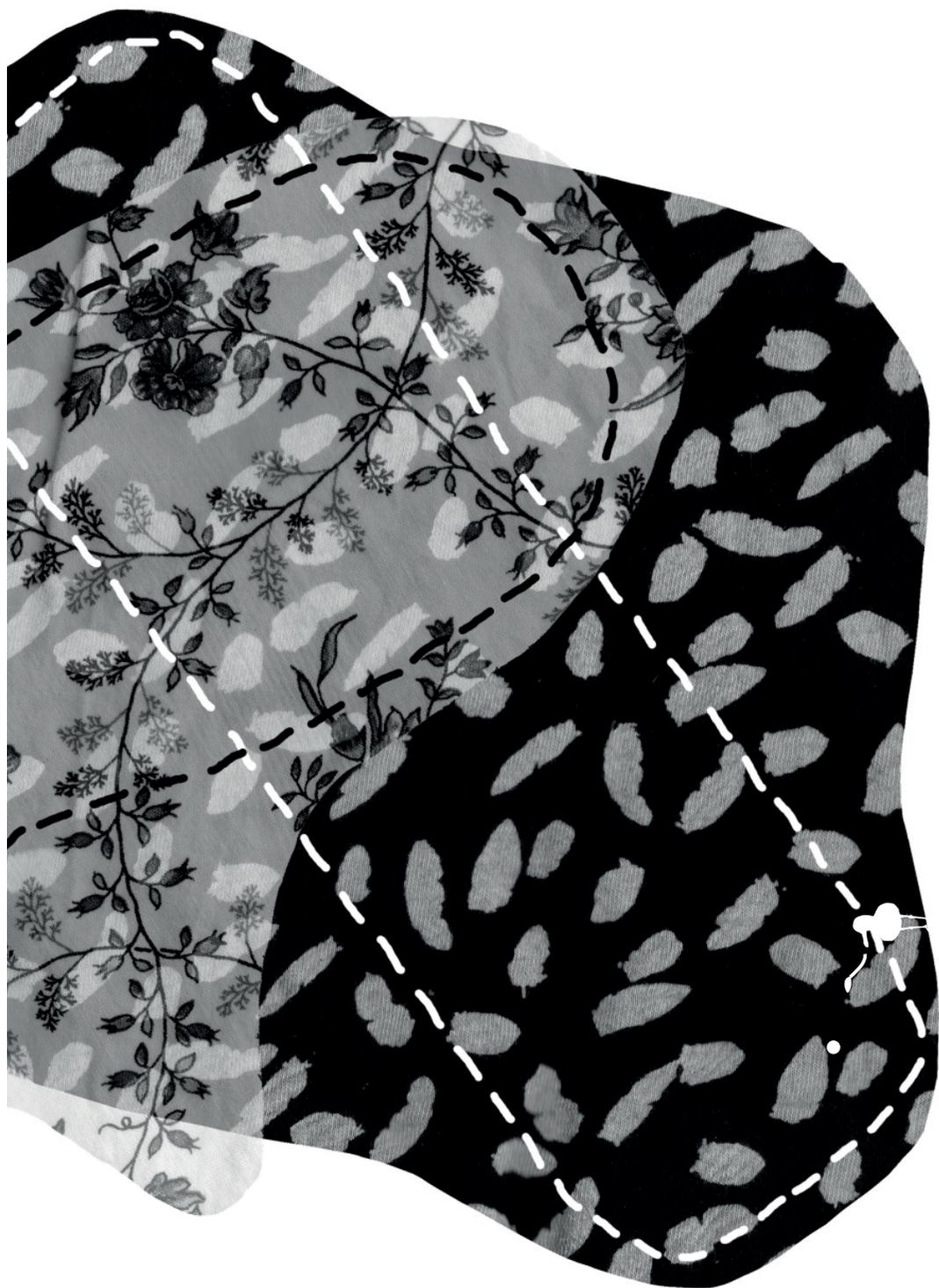


SERVIETTES MENSTRUELLES LAVABLES

Patrons #1

INFOS TISSUS ET FABRICATION SUR:
WWW.COEURDECAGOLES.COM





Patron conçu et proposé par le lycée La Calade



Descriptif : Serviette hygiénique lavable

Serviette composée de 4 épaisseurs de tissu.

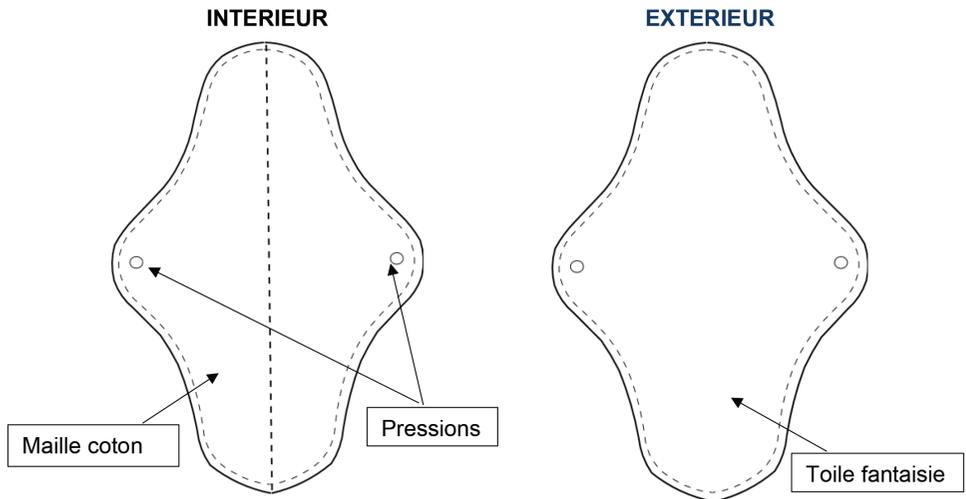
Un tissu déco en toile fantaisie est placé à l'extérieur de la serviette.

Un tissu doux en maille est placé à l'intérieur de la serviette.

Un tissu en éponge est placé sous le tissu doux en maille.

Un tissu imperméable est placé entre l'éponge et le tissu fantaisie.

DOSSIER DE RÉALISATION DE LA SERVIETTE HYGIÉNIQUE DAKAR



5	1	Pression	Plastique	Ø 1 cm
4	1	Serviette éponge	Eponge coton	
3	1	Serviette imperméable	Alèze	Polyester
2	1	Serviette intérieure doux	Maille coton	
1	1	Serviette déco	Toile fantaisie coton	
Rp	Nb	Désignation	Matières	Renseignements
NOMENCLATURE : POCLETTE DAKAR				

GAMME DE MONTAGE - pochette DAKAR

Légende



Épingle

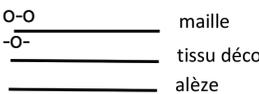
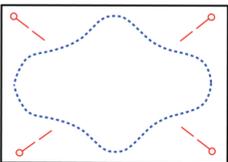
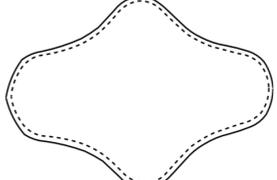
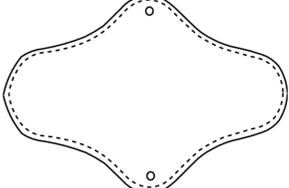


Tracé à la craie ou au stylo Frixion



✂ Découper

N°	Opérations	Schémas	Directives Complémentaires
1	<p>Découper serviette hygiénique</p> <p>-Rectangle de 28 X 20 cm dans : voir gabarit</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Maille tissu doux 1 <input type="checkbox"/> Alèze 2 <input type="checkbox"/> Tissu déco 3 		
2	<p>Découper serviette éponge</p> <p>Méthode :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Couper bande de 8cm de large et 26cm de longueur 2. Couper extrémités à l'aide du gabarit 		
3	<p>Repasser : marquer milieu rectangle tissu doux 1</p>		<p>Plier rectangle dans sens longueur</p>
4	<p>Tracer la forme de la serviette à l'aide du gabarit, sur l'envers du tissu.</p>		<p>Respecter milieu sur milieu</p>
5	<p>Epingler sur l'envers de la maille l'éponge la serviette éponge</p>		<p>Aligner l'éponge sur le tracé de la serviette</p>
6	<p>Plaquer milieu éponge sur maille</p>		

7	Superposer maille / alèze / tissu déco		Coté plastifié contre envers du tissu déco
8	Épingler les 3 épaisseurs		Attention !! ne pas épingler l'intérieur de la serviette
9	Piquer contour serviette, sur tracé. Laisser une ouverture voir cran sur gabarit		
10	Recouper à l'œil le contour de la serviette, à 5mm de la couture		
11	Dégarnir les arrondis, retourner serviette sur endroit		
12	Rouler couture, repasser		
13	Surpiquer contour serviette		
14	Marquer emplacement pressions, à l'aide du gabarit carton.		
15	Poser pressions		
	Contrôler et repasser		

Projet « DAKAR » : lutte contre la précarité menstruelle



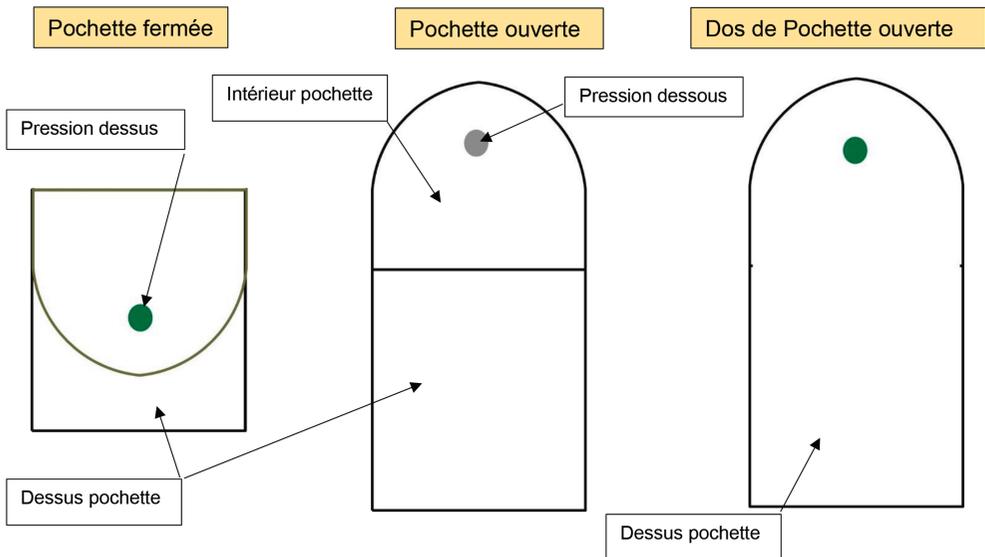
Modèle Pochette DAKAR

Descriptif : Pochette DAKAR

Pochette simple avec un rabat arrondi maintenu par une pression pour la fermer.

Le dessus est en tissu fantaisie et l'intérieur est en tissu imperméable.

DOSSIER DE RÉALISATION DE LA POCLETTE DAKAR



3	1	Pression	Plastique	Ø 1 cm
2	1	Intérieur pochette	Alèze	Polyester
1	1	Dessus pochette	Tissu fantaisie	Divers
Rp	Nb	Désignation	Matières	Renseignements
NOMENCLATURE : POCLETTE DAKAR				

GAMME DE MONTAGE - pochette DAKAR

Légende

- Épingle
- Tracé à la craie
- ✂ Découper



N°	Opérations	Schémas	Directives Complémentaires
1	Découper pochette -Rectangle de 15 X 40 cm <input type="checkbox"/> Tissu <input type="checkbox"/> Alèze		
2	Tracer le contour de la pochette sur l'envers tissu à l'aide du gabarit		
3	Épingler tissu + alèze endroit contre endroit.		Attention !!! Épingler en dehors du tracé de la pochette
4	Piquer (coulisser) sur le tracé en laissant une ouverture		Voir Gabarit
5	Recouper à 5mm à l'œil après la pique		
6	Dégarnir les 2 arrondis en V		
7	Retourner sur l'endroit		
8	Rouler couture et repasser		La couture doit être sur la tranche du bord et pas en retrait.
9	Replier l'avant de la pochette et maintenir les côtés par une pique		
10	Poser la pression		Tracer l'emplacement avec le gabarit

Les partenaires



Le lycée professionnel La Calade est un lycée des métiers de la beauté, de la mode et de la relation client situé dans le 15^e arrondissement de Marseille. Il accueille près de 500 élèves. En plus des filières classiques proposées dans les domaines cités, le lycée compte plusieurs dispositifs spécifiques internes, comme une classe passerelle facilitant les changements d'orientation, une unité pédagogique pour élèves allophones arrivants, ainsi qu'un micro-lycée, structure expérimentale de retour à l'école.



Cœur de Cagoles est une association dont l'objet est de réduire les déchets, de lutter contre la précarité des femmes et de promouvoir l'action créative par tous les moyens et sous toutes ses formes. Cœur de Cagoles est à visée culturelle, sociale et écologique. À travers l'organisation d'ateliers de fabrication de supports menstruels lavables, l'association sensibilise aux enjeux environnementaux et à la question particulière de la précarité menstruelle des femmes.



Le Planning Familial est une association féministe et d'éducation populaire, qui promeut l'accès à la contraception et le droit à l'avortement, et participe plus largement à la mise en oeuvre de politiques publiques, en particulier dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive et de l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle. L'association se mobilise pour créer les conditions d'une sexualité libre, épanouie et consentie, vécue sans répression ni dépendance, dans le respect des différences de chacune et chacun, et pour la reconnaissance du droit fondamental à disposer librement de son corps. Le Planning Familial 13 est l'antenne départementale des Bouches-du-Rhône.



L'Association Les Petits Débrouillards PACA, créée il y a 24 ans à Marseille, intervient dans les structures de loisirs de quartier, les établissements scolaires, mais aussi au cours de manifestations grand public pour démontrer que la science n'est pas réservée aux seuls spécialistes et qu'elle est omniprésente dans notre vie quotidienne. Les Petits Débrouillards PACA forment chaque année dans la région des dizaines de personnes à la démarche expérimentale. Elle compte aujourd'hui 35 salariés et 200 animateurs occasionnels et bénévoles qui s'investissent et créent des contenus pour les différentes animations, 5 antennes départementales, 1 Fablab et 1 tiers-lieu et développent également des projets qui entretiennent une vie associative intense.



Ce livret a été cofinancé par



VILLE DE DAKAR



Liberté
Égalité
Fraternité



VILLE DE
MARSEILLE