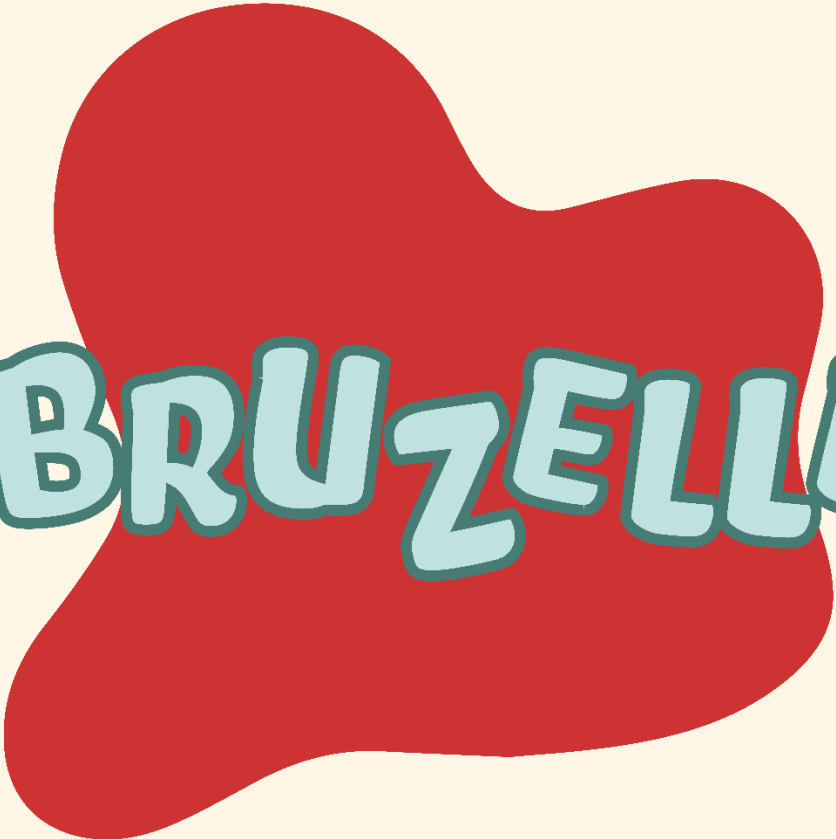
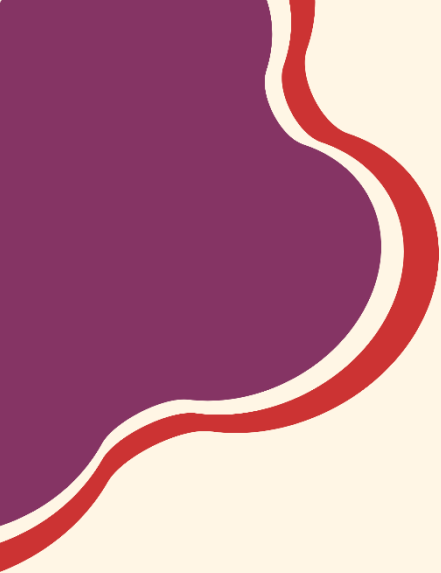




BRUZELLE

RAPPORT D'ACTIVITÉ

2025





Brisons les tabous. Changeons les règles !

Parce que vivre ses règles sans honte
est un droit fondamental.

TABLE DES MATIÈRES

Édito	5
Informations générales.....	7
Objectifs et missions de BruZelle.....	7
Le cycle solidaire de BruZelle.....	8
Pour que les choses soient claires... ..	9
Qu'est-ce que la précarité menstruelle ?	9
Qu'est-ce que la sécurité menstruelle ?	9
Qu'est-ce que la santé menstruelle ?	10
Qu'est-ce que l'éducation menstruelle ?	11
Pourquoi parler de personnes menstruées ?	11
Les règles, un sujet encore tabou ?	11
Les règles, une question d'égalité des genres et des chances	12
La précarité menstruelle : ce que disent les données	14
En Belgique	14
En Europe.....	16
Dans le monde	18
Ce que les données nous apprennent	19
L'évolution de BruZelle.....	21
L'organisation de BruZelle.....	23
L'équipe.....	23
Les antennes régionales, bénévoles et partenaires de terrain	23
La gouvernance et la coordination.....	24
Règles de 3.....	25
Les ateliers solidaires et citoyens	26
Les ateliers de remplissage de trousse	26
Les ateliers de confection de trousse.....	26
Les ateliers de confection de serviettes menstruelles lavables.....	27
Les ateliers de transformation en culottes menstruelles	27



Réalisations de l'année 2025	28
Une distribution maintenue à un niveau important.....	28
Un ancrage territorial renforcé.....	28
Les ateliers solidaires et citoyens : agir et sensibiliser	29
Une sensibilisation plus structurée.....	30
Communication, événements, conférences, débats et festivals	30
Une équipe renforcée autour des jeunes et de l'éducation menstruelle.....	31
Règles de 3 : un programme soutenu dans les trois régions	31
Conseil, expertise et accompagnement des partenaires	31
Le <i>Menstrual Education Network</i> : une ouverture européenne	32
Une année de consolidation qualitative	32
Évaluation qualitative des activités de BruZelle	33
Focus 2025 : L'éducation menstruelle, un levier durable de changement.....	37
Règles de 3 : transmettre, écouter, déconstruire.....	37
Des jeunes aux personnes encadrantes : outiller les relais	39
Le <i>Menstrual Education Network</i> : co-construire l'éducation menstruelle à l'échelle européenne.....	40
Vers une boîte à outils éducative : transmettre durablement	41
Du terrain au plaidoyer : faire reconnaître l'éducation menstruelle comme enjeu structurel.....	43
Conclusion.....	45
Résultats financiers	46
Perspectives 2026	48
Poursuivre les actions de terrain et l'accompagnement des partenaires.....	48
Renforcer le volet consacré aux troubles et maladies liés aux menstruations	48
Développer la boîte à outils d'éducation menstruelle.....	49
Poursuivre l'engagement européen avec <i>Becoming Period Friendly For Youth</i>	49
Poursuivre les plaidoyers pour l'éducation menstruelle	50
Une nouvelle étape dans la structuration de l'action de BruZelle	51
Renouveler l'identité visuelle de BruZelle.....	51
Célébrer les dix ans de BruZelle.....	52

ÉDITO

2025. Et si l'éducation menstruelle devenait enfin un levier durable de changement ?

Parler des règles, ce n'est pas seulement parler d'un phénomène biologique. C'est parler de santé, d'égalité, de précarité, de tabous et de rapports de pouvoir. C'est interroger la manière dont notre société choisit, ou non, de reconnaître les besoins des personnes menstruées.

Depuis trop longtemps, les menstruations sont renvoyées à la sphère du privé. Elles seraient une affaire intime, discrète, individuelle. Un sujet que l'on cache, que l'on évite, que l'on évoque à demi-mot. Pourtant, ce silence n'est jamais neutre. Il produit de l'ignorance, entretient les tabous, banalise les douleurs et laisse trop de jeunes seul·es face à leurs premières règles, leurs questions ou leurs peurs.

L'absence d'éducation menstruelle n'est pas un simple oubli. C'est une inégalité. Lorsque l'information dépend de la famille dans laquelle on grandit, de l'école que l'on fréquente, de l'aisance d'un·e adulte, d'une recherche en ligne ou d'une intervention ponctuelle, certain·es jeunes sont mieux informé·es, mieux accompagné·es et mieux protégé·es que d'autres.

Une société juste ne peut pas laisser des connaissances essentielles dépendre du hasard.

Éduquer aux menstruations, ce n'est pas ajouter un sujet de plus. C'est réparer une absence. C'est donner des mots là où il y avait du silence. C'est permettre de comprendre son corps, de reconnaître ce qui est normal et ce qui ne l'est pas, de poser des questions sans honte, de choisir des produits adaptés, de demander de l'aide et de respecter les expériences des autres.

Mais l'éducation menstruelle ne concerne pas uniquement les personnes qui ont leurs règles. Elle concerne toute la société. Parce que les menstruations ne devraient jamais donner lieu à des discriminations, à de l'exclusion, à du stress ou à de l'isolement. Parce qu'une école, un lieu de travail, un club sportif, un espace public ou une institution qui ignore les menstruations fait en réalité reposer sur les personnes menstruées la responsabilité de s'adapter seules à des environnements qui ne prennent pas suffisamment en compte leurs besoins.

Faire de l'éducation menstruelle un levier durable de changement, c'est donc déplacer la responsabilité. Ce n'est plus demander aux personnes menstruées de cacher, d'anticiper, de compenser ou de se taire. C'est demander à la société de s'informer, de transmettre, d'adapter ses pratiques et de reconnaître les menstruations comme un enjeu de santé publique, d'égalité des chances et de justice sociale.



On ne construit pas l'égalité sur le silence. On ne protège pas la santé sans information. On ne combat pas la précarité menstruelle en laissant les règles dans l'angle mort de nos pratiques, de nos institutions et de nos politiques.

Alors posons la question autrement : si tout le monde était réglé, considérerait-on encore l'éducation menstruelle comme un sujet secondaire ? Ou la regarderait-on enfin pour ce qu'elle est : une condition essentielle pour comprendre son corps, le vivre avec confiance, comprendre celui des autres et construire une société réellement plus égalitaire ?

Les règles ne relèvent pas seulement de l'intime. Elles relèvent de l'éducation, de la santé, de l'égalité et du politique.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

OBJECTIFS ET MISSIONS DE BRUZELLE

BruZelle est une association qui lutte activement contre la précarité menstruelle et le tabou autour des règles sur tout le territoire belge depuis 2016.

Son objectif est d'améliorer l'accès aux produits menstruels, de renforcer l'information, la sensibilisation et la prévention en matière de santé menstruelle, et de contribuer à une société plus égalitaire et inclusive.

Pour atteindre cet objectif, BruZelle développe ses actions autour de quatre axes.

COLLECTE ET DISTRIBUTION

BruZelle collecte et distribue des produits menstruels aux personnes menstruées en situation de précarité par l'intermédiaire de partenaires de terrain en contact direct avec les publics concernés.

Cette mission répond à un besoin concret, immédiat et essentiel : permettre aux personnes menstruées de vivre leurs règles sereinement et dans de bonnes conditions, sans devoir renoncer à d'autres besoins de première nécessité.

SENSIBILISATION ET PRÉVENTION

BruZelle organise des ateliers solidaires et citoyens, des sessions d'information, des prises de parole publiques et participe à des événements, conférences, débats et actions de sensibilisation.

Ces actions visent à normaliser les conversations autour des menstruations, à mieux faire comprendre les réalités de la précarité menstruelle et à prévenir ses effets sur la santé, le bien-être et la participation sociale.

ÉDUCATION ET FORMATION

BruZelle a conçu et mis en œuvre le programme éducatif *Règles de 3*, qui vise à créer des espaces de parole, développer l'esprit critique autour des menstruations, transmettre des informations fiables et déconstruire le tabou autour des règles.

Ce programme s'adresse aux jeunes, aux personnes encadrantes et aux adultes. Il s'adapte aux différents espaces de vie, d'apprentissage, d'accompagnement et de travail, afin de rendre l'éducation menstruelle plus accessible, plus inclusive et plus concrète.



CONSEIL ET EXPERTISE

BruZelle propose un programme de conseil et d'accompagnement destiné aux acteurs publics et privés, adapté à leurs besoins spécifiques et aux publics auxquels ils s'adressent.

À travers ce travail, BruZelle partage son expérience de terrain, soutient la mise en place de pratiques plus adaptées et contribue à une meilleure prise en compte de la précarité, de la santé et de la sécurité menstruelles dans les politiques, les institutions et les organisations.

Depuis sa création, BruZelle développe une approche à la fois concrète, éducative et structurelle de la précarité menstruelle. Pionnière en Belgique sur ces enjeux, l'association agit dans les trois régions du pays, en lien avec de nombreux partenaires de terrain, institutions et structures d'accueil.

BruZelle est à la fois une association de terrain, une actrice d'éducation, un espace de sensibilisation et une voix engagée pour faire évoluer les regards, les pratiques et les politiques autour des menstruations.

LE CYCLE SOLIDAIRE DE BRUZELLE

Le cycle de BruZelle repose sur une chaîne d'actions concrètes et solidaires, qui permet de transformer les dons collectés en une aide directe pour les personnes menstruées en situation de précarité.



COLLECTER

Tout commence par la collecte de produits menstruels et de tissus.

CONFECTIONNER

Les tissus collectés sont ensuite transformés en trousse par des bénévoles lors d'ateliers solidaires et citoyens.

REEMPLIR

Chaque trousse est garnie de 20 serviettes menstruelles et d'un feuillet informatif.

DISTRIBUER

Les trousse sont enfin distribuées gratuitement par l'intermédiaire de partenaires de terrain en contact direct avec les personnes menstruées en situation de précarité.

Les produits menstruels sont distribués dans des trousse en tissu confectionnées par des bénévoles.

POUR QUE LES CHOSES SOIENT CLAIRES...

Parler des règles suppose d'utiliser une sémantique adéquate. Les menstruations sont encore trop souvent entourées de tabous, de gêne, d'idées reçues ou de silences. Clarifier les notions permet de mieux comprendre les enjeux auxquels BruZelle répond : la précarité menstruelle, la sécurité menstruelle, la santé menstruelle, l'éducation menstruelle, mais aussi l'égalité des genres et des chances.

Ces notions sont liées entre elles, mais elles ne désignent pas exactement la même chose. Les distinguer permet d'éviter les confusions et de mieux penser les réponses à apporter.

QU'EST-CE QUE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE ?

La précarité menstruelle désigne la difficulté ou le manque d'accès aux produits menstruels pour les personnes menstruées vivant en situation de précarité.

Elle renvoie d'abord à une réalité matérielle et économique : ne pas pouvoir acheter suffisamment de produits menstruels, devoir les utiliser plus longtemps que recommandé, improviser avec des moyens inadaptés, ou devoir choisir entre l'achat de produits menstruels et d'autres besoins essentiels comme se nourrir, se soigner ou se déplacer.

Mais la précarité menstruelle ne se limite pas au manque de produits. Elle est renforcée par le manque d'information, l'absence d'éducation adaptée, la difficulté à parler des règles, le tabou et les normes sociales discriminantes, l'isolement, ainsi que par l'absence d'installations sanitaires propres, sûres et adaptées pour se changer dans de bonnes conditions.

Sans produits menstruels en quantité suffisante, sans information fiable sur la santé menstruelle et sans conditions d'hygiène adéquates, les règles ne peuvent pas être vécues dans des conditions suffisantes de sécurité, d'hygiène et de sérénité.

La précarité menstruelle est donc une réalité multidimensionnelle. Elle touche à la santé, à l'autonomie, à la participation sociale, à l'égalité des chances et à l'égalité des genres. Elle ne peut être combattue durablement qu'à travers une approche globale, qui agit à la fois sur l'accès matériel, les connaissances, les représentations, les infrastructures et les politiques publiques.

QU'EST-CE QUE LA SÉCURITÉ MENSTRUELLE ?

La sécurité menstruelle désigne la possibilité, pour toute personne menstruée, de pouvoir vivre ses règles sereinement, quel que soit le lieu ou le moment où elles surviennent.

Elle suppose notamment que des produits menstruels soient disponibles gratuitement dans certains lieux de vie collectifs, comme les écoles, les lieux de travail, les clubs sportifs, les lieux culturels, les structures sociales, les lieux d'accueil ou les toilettes publiques. Elle



suppose aussi l'existence d'installations sanitaires propres, accessibles, sûres et équipées, notamment de poubelles permettant de jeter les produits menstruels usagés dans de bonnes conditions.

La sécurité menstruelle permet de réduire la charge mentale liée aux règles. Elle évite de devoir toujours anticiper, prévoir, cacher ou se débrouiller seule en cas d'imprévu. Elle permet de continuer à participer à la vie scolaire, sociale, professionnelle, sportive ou culturelle sans stress inutile.

Il est important de distinguer sécurité menstruelle et précarité menstruelle. La sécurité menstruelle concerne toutes les personnes menstruées, qu'elles vivent ou non en situation de précarité. Elle répond notamment aux imprévus, aux oublis, aux besoins ponctuels et aux situations du quotidien.

Elle ne constitue donc pas, à elle seule, une réponse à la précarité menstruelle. Lutter contre celle-ci demande une approche spécifique, ciblée et globale, qui agit sur ses causes économiques, sociales, éducatives et matérielles.

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENSTRUELLE ?

La santé menstruelle désigne un état de bien-être physique, mental et social en relation avec le cycle menstruel.

Elle comprend la connaissance du corps, la compréhension du cycle menstruel, la gestion des règles, des douleurs et des symptômes éventuels, l'accès à des produits menstruels adaptés, l'accès à des informations fiables, ainsi que la possibilité de demander de l'aide ou un avis médical lorsque cela est nécessaire.

La santé menstruelle ne se limite pas à l'absence de maladie ou de douleur. Elle implique aussi de pouvoir vivre ses règles sans stigmatisation ni discrimination, dans un climat de confiance et sans obstacle à la vie quotidienne.

Une approche globale de la santé menstruelle tient compte des dimensions physiques, émotionnelles, sociales, économiques, culturelles et environnementales des menstruations. Elle reconnaît que les expériences menstruelles sont diverses : certaines personnes vivent leurs règles sans difficulté particulière, tandis que d'autres sont confrontées à des douleurs importantes, à des cycles irréguliers, à des pathologies menstruelles, à une errance médicale, à une gêne sociale ou à un manque de soutien.

La santé menstruelle suppose donc à la fois de l'information, de l'écoute, de la prévention, de l'accès aux soins, des infrastructures adaptées et une meilleure reconnaissance des besoins menstruels dans l'ensemble de la société.

QU'EST-CE QUE L'ÉDUCATION MENSTRUELLE ?

L'éducation menstruelle désigne l'ensemble des informations, outils, échanges, formations et apprentissages qui permettent de comprendre les menstruations, de les vivre avec plus de confiance et de déconstruire les tabous qui les entourent.

Elle ne se limite pas à expliquer le cycle menstruel d'un point de vue biologique. Elle aborde aussi les premières règles, les produits menstruels, l'hygiène, les douleurs, les émotions, les symptômes à surveiller, les idées reçues, les moqueries, les stéréotypes, les différentes expériences menstruelles, le respect du corps et les attitudes à adopter envers les autres.

L'éducation menstruelle permet aux personnes menstruées de mieux comprendre leur corps, de faire des choix éclairés, de reconnaître ce qui est normal ou ce qui ne l'est pas, de demander de l'aide et de vivre leurs règles avec davantage de confiance et moins d'anxiété.

Elle concerne également les personnes qui ne menstruent pas. Comprendre les règles, c'est aussi apprendre à respecter une réalité vécue par d'autres, prévenir les moqueries, réduire les stéréotypes et contribuer à un climat plus inclusif dans les écoles, les familles, les associations, les lieux de travail et les espaces collectifs.

POURQUOI PARLER DE PERSONNES MENSTRUÉES ?

BruZelle utilise le terme « personnes menstruées » pour désigner toutes les personnes qui ont ou peuvent avoir leurs règles, indépendamment de leur identité de genre.

La majorité des personnes menstruées sont des femmes et des filles, mais toutes les femmes n'ont pas leurs règles, et toutes les personnes qui ont leurs règles ne sont pas des femmes. Certaines personnes transgenres, non-binaires ou intersexes peuvent également être concernées par les menstruations.

Utiliser l'expression « personnes menstruées » permet donc de reconnaître la diversité des expériences menstruelles et d'éviter l'exclusion de personnes qui peuvent être directement concernées par les règles, mais qui ne s'identifient pas comme femmes.

Cette approche inclusive ne vise pas à invisibiliser les femmes, qui restent majoritairement concernées par les menstruations et par les inégalités qui y sont liées. Elle permet au contraire de nommer plus précisément les réalités vécues, tout en tenant compte de la diversité des corps, des parcours et des identités.

LES RÈGLES, UN SUJET ENCORE TABOU ?

Les règles restent un sujet tabou dans de nombreux contextes. Elles sont encore souvent associées à la honte, à la saleté, à la gêne ou à l'intime. On les cache, on les évoque à



demi-mot, on évite de montrer un produit menstruel, on apprend parfois très tôt à ne pas en parler.

Ce tabou entraîne des conséquences concrètes. Il empêche de poser des questions, de demander de l'aide, de parler de douleurs, de signaler un manque de produits ou d'exprimer un besoin. Il nourrit les fausses croyances, renforce l'isolement et peut avoir un impact sur la confiance en soi, la santé, la scolarité, la vie sociale ou professionnelle.

Le tabou autour des règles ne disparaît pas simplement parce que les menstruations sont un phénomène biologique. Il se déconstruit par l'information, l'éducation, la parole, la normalisation et la prise en compte concrète des besoins menstruels dans les lieux de vie.

Parler des règles ouvertement, avec justesse et sans stigmatisation, est une étape essentielle pour lutter contre la précarité menstruelle et construire une société plus inclusive.

LES RÈGLES, UNE QUESTION D'ÉGALITÉ DES GENRES ET DES CHANCES

Les menstruations sont une réalité biologique, mais la manière dont elles sont vécues dépend fortement de l'organisation sociale, économique, éducative et politique de la société.

Dans une société qui ne tient pas compte des règles, ce sont les personnes menstruées qui doivent s'adapter : prévoir des produits, cacher leurs besoins, gérer la douleur, éviter les fuites, trouver des toilettes adaptées, demander de l'aide discrètement ou supporter les moqueries. Cette responsabilité individuelle crée une charge supplémentaire qui n'est pas répartie de manière égale.

Les inégalités liées aux menstruations résultent moins des règles elles-mêmes que de la manière dont les institutions, les politiques publiques et les normes sociales prennent ou non en compte les besoins menstruels. Elles peuvent se traduire par des effets sur le budget, la santé, la participation scolaire, sociale ou professionnelle et l'accès aux mêmes opportunités que les autres.

Ces inégalités sont encore renforcées lorsque les personnes concernées vivent déjà d'autres formes de précarité ou de discrimination. Cette intersection des discriminations et des vulnérabilités peut notamment concerner la pauvreté, l'exclusion sociale, le handicap, la migration, l'absence de logement, l'isolement, l'accès limité aux soins ou le manque d'information.

Reconnaître les règles comme une question d'égalité, c'est refuser qu'elles restent une charge individuelle ou un impensé collectif. C'est considérer les produits menstruels, l'information, l'éducation, les infrastructures adaptées et l'accès aux soins comme des conditions nécessaires à l'autonomie, à la santé et à l'égalité réelle.

Dans une société égalitaire, les menstruations ne devraient jamais conduire à des discriminations, à de l'exclusion, à des renoncements ou à des situations de précarité du fait d'environnements inadaptés ou de ressources insuffisantes. Elles devraient être prises en compte comme une réalité normale de la vie, avec respect, justice et solidarité.



LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE : CE QUE DISENT LES DONNÉES

La précarité menstruelle est une réalité encore insuffisamment documentée, en Belgique comme ailleurs. Les données disponibles documentent surtout l'accès aux produits et les dimensions matérielles de la précarité menstruelle ; la santé, la sécurité, l'éducation menstruelle, les infrastructures et le vécu social restent plus inégalement mesurés. Les études portent en outre sur des publics différents, sont réalisées dans des contextes variés et reposent sur des méthodologies qui ne permettent pas toujours de comparer leurs résultats.

Cette difficulté à produire des données harmonisées est en soi un élément important. Elle montre que les menstruations restent encore trop souvent absentes des grandes enquêtes de santé publique, de pauvreté, d'éducation, d'égalité ou de participation sociale. Elle rappelle aussi que les enquêtes atteignent difficilement les publics les plus concernés par la précarité menstruelle : personnes en situation de grande précarité, jeunes en décrochage, personnes sans logement ou hébergées en urgence, personnes peu connectées, isolées ou éloignées des dispositifs institutionnels. Ces réalités restent souvent invisibilisées dans les données disponibles. Pourtant, les informations existantes convergent toutes vers un même constat : la précarité menstruelle n'est ni marginale ni uniquement matérielle.

Elle concerne l'accès aux produits menstruels, mais aussi l'accès à une information fiable, à des infrastructures sanitaires adaptées, à une éducation menstruelle de qualité, à des soins appropriés et à un environnement social dans lequel les règles peuvent être vécues sans honte ni exclusion.

EN BELGIQUE

En Belgique, plusieurs études menées entre 2020 et 2022 permettent de mieux comprendre l'ampleur de la précarité menstruelle et ses différentes dimensions. Ces données restent aujourd'hui les principales références disponibles, même si elles mériteraient d'être actualisées par une enquête nationale récente.

Une étude menée par iVox pour Always en novembre 2021 auprès de 1 000 femmes âgées de 12 à 49 ans ayant déjà eu leurs règles estimait qu'un peu plus de 6,5 % des personnes interrogées en Belgique déclaraient être en situation de précarité menstruelle et ne pas avoir les moyens d'acheter des produits menstruels chaque mois. Cette situation conduirait encore plusieurs milliers de jeunes à manquer l'école.

L'étude mettait également en évidence des écarts entre les régions du pays, ainsi que la persistance du tabou. Parmi les personnes déclarant ne pas avoir suffisamment de moyens pour acheter des produits menstruels, une part importante gardait cette

difficulté pour elle ou n'osait pas demander de serviettes ou de tampons à d'autres personnes.

Source : iVox, pour le compte d'Always, décembre 2021.

En Fédération Wallonie-Bruxelles, une enquête menée par Synergie Wallonie entre juin et décembre 2021 auprès de 4 133 filles et femmes âgées de 12 à 80 ans et de 51 organisations de terrain montrait que trois répondantes sur dix rencontraient plus ou moins régulièrement des difficultés financières liées à l'achat de produits menstruels. L'étude soulignait également l'importance du manque d'information : une majorité des personnes interrogées déclarait ne pas avoir reçu d'information formelle par rapport aux menstruations, et près d'un tiers estimait ne pas avoir reçu assez d'information pour comprendre le cycle menstruel.

Cette enquête confirme que la précarité menstruelle ne se limite pas à l'accès aux produits. Elle est aussi liée au niveau d'information, à la possibilité de parler des règles, au tabou et à la compréhension du corps.

Source : La précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles – Rapport d'enquête, Synergie Wallonie, mai 2022.

En Flandre, l'étude Dubbel taboe : Menstruatiearmoede in Vlaanderen, menée par Caritas Vlaanderen auprès de 2 608 jeunes filles âgées de 12 à 25 ans, a montré que 12 % des jeunes interrogées avaient déjà manqué d'argent pour acheter des produits menstruels. Parmi les jeunes vivant en situation de précarité, cette proportion atteignait 45 %. L'étude montrait également que le manque de produits menstruels pouvait entraîner des absences scolaires ou la modification d'activités sociales et de loisirs.

Source : Dubbel taboe : Menstruatiearmoede in Vlaanderen, Caritas Vlaanderen, 2020.

Ces études belges mettent en évidence trois éléments essentiels.

Premièrement, la précarité menstruelle touche particulièrement les personnes déjà exposées à des situations de vulnérabilité économique, sociale ou institutionnelle.

Deuxièmement, ses conséquences dépassent largement la question de l'achat de produits menstruels. Elles peuvent affecter la santé, la scolarité, la participation sociale, la confiance en soi et le bien-être.

Troisièmement, le manque d'information, le tabou et les normes sociales discriminantes renforcent la précarité menstruelle. Lorsqu'une personne ne sait pas comment gérer ses règles, n'ose pas demander de l'aide, ne dispose pas d'un espace adapté pour se changer ou ne reçoit pas d'éducation menstruelle suffisante, ces conditions peuvent accroître le stress, l'isolement et les risques d'exclusion.



Depuis quelques années, la notion de « bien-être menstruel » se développe également en Flandre. Elle permet d'élargir le regard au-delà de la seule précarité menstruelle matérielle. Le bien-être menstruel invite à prendre en compte la santé menstruelle, l'accès aux produits, l'éducation, les infrastructures, la lutte contre la stigmatisation et le tabou, ainsi que l'équité menstruelle. Cette approche rejoint la vision globale défendue par BruZelle : pour lutter durablement contre la précarité menstruelle, il faut agir à la fois sur l'accès matériel, les connaissances, les représentations et les conditions concrètes dans lesquelles les règles sont vécues.

Source : Dossier Menstruatiewelzijn, Vrouwenraad, 2025.

EN EUROPE

Au niveau européen, les données récentes montrent que la précarité menstruelle constitue un enjeu majeur de santé publique, d'égalité et de participation sociale.

En 2025, Règles Élémentaires a publié, avec OpinionWay, le baromètre « Le poids des règles en Europe », réalisé auprès de 5 008 personnes dans les 27 États membres de l'Union européenne. Cette étude constitue l'une des premières enquêtes européennes d'ampleur consacrées à la précarité menstruelle, au tabou, au manque d'information et à l'impact des règles sur la vie quotidienne.

Selon ce baromètre, près de 112 millions de personnes ont leurs règles dans l'Union européenne. Pourtant, les règles restent largement invisibilisées dans les politiques publiques et dans les débats sur la santé, l'égalité et le coût de la vie.

L'étude montre que 51 % des Européen·nes considèrent encore les règles comme un sujet tabou ou très tabou. Chez les 18-24 ans, cette proportion atteint 62 %. Ce chiffre montre que le tabou menstruel n'appartient pas au passé. Il continue de peser fortement sur les jeunes générations, malgré une plus grande visibilité du sujet dans les médias, les réseaux sociaux et certaines initiatives éducatives.

Le manque d'information est également frappant. Plus d'une personne interrogée sur deux déclare n'avoir jamais entendu parler de potentielles maladies ou pathologies liées aux règles. Parmi les femmes interrogées, cette proportion est de 48 %. Ces données confirment le besoin d'une éducation menstruelle plus complète, qui ne se limite pas à la biologie du cycle, mais aborde aussi la douleur, les symptômes à surveiller, les pathologies possibles, les choix de produits, la santé mentale et les situations dans lesquelles il est nécessaire de demander de l'aide.

Le baromètre européen met aussi en évidence l'impact des règles sur la vie quotidienne. Parmi les femmes ayant eu leurs règles au cours des douze derniers mois, 53 % déclarent avoir déjà eu, parfois ou souvent, des règles douloureuses au point de les empêcher de

mener à bien leurs activités quotidiennes, comme aller au travail, aller à l'école, manger ou faire du sport. Chez les 18-24 ans, cette proportion atteint 62 %.

Ces chiffres montrent qu'une part importante des personnes menstruées rencontre des difficultés qui nécessitent davantage de reconnaissance. Les expériences menstruelles restent toutefois diverses : certaines personnes vivent leurs règles sans difficulté particulière, tandis que d'autres connaissent des douleurs ou des troubles qui affectent fortement leur quotidien. Elle peut aussi être le signe de pathologies insuffisamment diagnostiquées ou prises en charge.

L'étude confirme également le poids économique des règles. Parmi les femmes ayant eu leurs règles au cours des douze derniers mois, 34 % déclarent avoir renoncé à acheter des produits menstruels pour des raisons financières. Parmi celles qui n'ont pas renoncé à acheter des produits menstruels, 13 % déclarent avoir renoncé à un produit essentiel du quotidien, comme de la nourriture, des produits d'hygiène ou du carburant, pour pouvoir acheter des produits menstruels. Au total, 42 % des femmes menstruées interrogées auraient été touchées par la précarité menstruelle au cours des douze derniers mois. Chez les 18-24 ans, cette proportion atteint 50 %.

Source : Le poids des règles en Europe, Sondage OpinionWay pour Règles Élémentaires, 2025.

Le Parlement européen a également consacré en 2025 un briefing à la précarité menstruelle dans l'Union européenne. Celui-ci rappelle qu'il n'existe pas encore de données standardisées à l'échelle européenne, mais que les différentes études nationales et locales disponibles confirment la gravité du problème.

Le briefing définit la précarité menstruelle de manière large, comme un manque d'accès aux produits menstruels, mais aussi à l'éducation menstruelle, aux toilettes, aux installations de lavage des mains et aux systèmes de gestion des déchets. Cette définition rejoint une approche multidimensionnelle de la précarité menstruelle : l'accès aux produits est essentiel, mais il ne suffit pas si les personnes ne disposent pas d'informations fiables, d'infrastructures adaptées ou de lieux permettant de gérer leurs règles dans des conditions adaptées de sécurité, d'hygiène et d'intimité.

Au niveau des politiques publiques, les réponses européennes restent très variables. Certains États ont supprimé ou réduit la TVA sur les produits menstruels, reconnaissant leur caractère essentiel. L'Irlande applique depuis longtemps un taux zéro ; Chypre a supprimé la TVA sur plusieurs produits essentiels, dont les produits menstruels ; Malte a supprimé la TVA sur les produits menstruels depuis janvier 2025 ; la Finlande a réduit son taux de TVA sur les serviettes menstruelles à partir du 1er janvier 2025. À l'inverse, certains États appliquent encore des taux standards élevés.

Mais la fiscalité ne constitue qu'une partie de la réponse. Plusieurs pays, régions ou villes européennes développent aussi des dispositifs de mise à disposition gratuite de produits



menstruels dans les écoles, les universités, les toilettes publiques ou d'autres espaces collectifs. Ces initiatives montrent que la précarité menstruelle est progressivement reconnue comme un enjeu d'égalité, de santé et de participation, mais les pratiques restent encore très inégales selon les territoires.

Source : Addressing menstrual poverty in the EU, European Parliamentary Research Service, 2025.

DANS LE MONDE

À l'échelle mondiale, les données disponibles confirment que la précarité menstruelle doit être comprise comme un enjeu global, au croisement de la santé, de l'éducation, de l'eau, de l'assainissement, de l'égalité des genres et de la lutte contre la pauvreté.

Selon UN-Water, les données du programme conjoint OMS/UNICEF sur l'eau, l'assainissement et l'hygiène montrent encore de fortes lacunes dans les écoles. Dans le monde, seules deux écoles sur cinq proposent une éducation menstruelle, et seule une école sur trois dispose de poubelles pour les déchets menstruels. Les données récentes indiquent également un taux moyen d'absentéisme scolaire lié aux menstruations de 15 %, avec des taux pouvant atteindre 31 % dans certaines études en Afrique subsaharienne.

Ces données montrent que l'éducation menstruelle, les infrastructures et la participation scolaire sont directement liées. Lorsqu'une école ne propose pas d'information adaptée, ne dispose pas de toilettes sûres, de poubelles, d'eau, de savon ou de produits menstruels, les règles peuvent devenir un obstacle à la présence, au confort, à la sécurité et à la participation des élèves.

Source : UN-Water, Menstrual Hygiene Day 2025 : Bridging Gaps in Dignity, Data, and Investment, 2025.

L'UNICEF rappelle également que des millions d'adolescentes dans le monde manquent encore d'accès aux services de base en matière d'eau, d'assainissement et d'hygiène. En 2022, 55 millions d'adolescentes âgées de 10 à 19 ans n'avaient pas accès à un service de base d'eau potable, 156 millions n'avaient pas accès à des services d'hygiène de base, et 121 millions n'avaient pas accès à des services d'assainissement de base.

Ces conditions ont un impact direct sur la possibilité de gérer ses règles avec dignité. Sans eau, sans toilettes adaptées, sans savon, sans intimité et sans système de gestion des déchets, les menstruations peuvent devenir une source de stress, de risques sanitaires, d'insécurité et d'exclusion.

Source : UNICEF Data, Gender equality : WASH and menstrual health and hygiene, 2025.

Les données mondiales montrent également que la précarité menstruelle concerne des pays aux contextes très différents. Elle ne se limite pas aux pays à faibles revenus. Aux États-Unis, par exemple, l'étude State of the Period 2025 indique que près d'un quart des adolescentes interrogées déclarent rencontrer des difficultés à acheter des produits menstruels. L'étude montre aussi que le manque d'accès aux produits menstruels peut

entraîner des absences ou des interruptions dans la journée scolaire, ainsi que des pratiques à risque comme le fait de porter un produit menstruel plus longtemps que recommandé.

Cette étude doit être lue comme un exemple national et non comme une donnée mondiale. Elle montre néanmoins que la précarité menstruelle existe aussi dans des pays à hauts revenus, dès lors que les produits sont coûteux, que l'accès dépend du revenu des familles et que les écoles ou lieux collectifs ne garantissent pas toujours des solutions accessibles.

Source : State of the Period Study, PERIOD. et Thinx, 2025.

CE QUE LES DONNÉES NOUS APPRENNENT

Les données disponibles, qu'elles soient belges, européennes ou internationales, convergent vers un même constat : la précarité menstruelle ne peut pas être réduite à une simple difficulté d'achat de produits menstruels.

Elle est matérielle, parce que de nombreuses personnes ne peuvent pas acheter suffisamment de produits ou doivent renoncer à d'autres besoins essentiels pour s'en procurer.

Elle est éducative, parce que beaucoup de jeunes grandissent encore avec des informations insuffisantes, partielles ou inadaptées sur les menstruations, le cycle, les douleurs, les produits ou la santé menstruelle.

Elle est sanitaire, parce que les douleurs, les pathologies menstruelles, le manque d'accès aux soins et la banalisation des symptômes ont des conséquences réelles sur le quotidien.

Elle est infrastructurelle, parce que gérer ses règles dans de bonnes conditions suppose des toilettes propres, accessibles, sûres, équipées de poubelles, d'eau et de savon.

Elle est sociale, parce que le tabou, la stigmatisation, les discriminations et les stéréotypes continuent de limiter la possibilité de parler des règles librement et d'exprimer ses besoins.

Elle est politique, enfin, parce qu'elle dépend aussi des choix collectifs : financer ou non des dispositifs de gratuité, intégrer ou non l'éducation menstruelle dans les parcours éducatifs, adapter ou non les espaces collectifs, produire ou non des données, reconnaître ou non les menstruations comme un enjeu de santé publique et d'égalité.

Les données ne disent donc pas seulement combien de personnes manquent de produits. Elles montrent surtout combien les menstruations restent insuffisamment prises en compte dans nos systèmes éducatifs, nos politiques sociales, nos infrastructures, nos pratiques de santé et nos représentations collectives.



Elles confirment la nécessité d'une réponse globale, qui ne se limite pas à l'accès aux produits, mais intègre aussi l'éducation menstruelle, les infrastructures adaptées, la formation des relais, la production de données régulières et l'évolution des politiques publiques.

L'ÉVOLUTION DE BRUZELLE

2016 : Une prise de conscience citoyenne

BruZelle naît d'une rencontre et d'un constat simple, mais encore largement invisibilisé : pour de nombreuses personnes vivant en situation de précarité, l'accès aux produits menstruels est difficile, irrégulier ou impossible. Cette prise de conscience marque le point de départ d'une mobilisation citoyenne contre la précarité menstruelle et le tabou autour des règles.

2017 : Premières collectes, premières distributions

Les premières boîtes de collecte sont installées, les premiers dons de produits menstruels sont rassemblés et les premières distributions sont organisées. BruZelle se constitue en ASBL et développe progressivement son modèle d'action : collecter, confectionner, remplir et distribuer gratuitement des troussees de produits menstruels aux personnes qui en ont besoin.

2018 : Ancrage associatif et élargissement des partenariats

Face à l'augmentation des demandes, BruZelle renforce ses liens avec les acteurs de terrain. L'association développe de nouveaux partenariats avec des structures sociales, associatives, scolaires et d'accueil afin de répondre plus efficacement aux besoins des personnes menstruées en situation de précarité.

2019 : Déploiement territorial et premières antennes régionales

L'action de BruZelle dépasse progressivement Bruxelles. Des antennes régionales voient le jour en Wallonie et en Flandre, portées par des bénévoles engagé-es. Cette évolution permet à l'association de mieux répondre aux réalités locales et de développer une présence sur l'ensemble du territoire belge.

2020 : Faire face à l'urgence sociale

La crise sanitaire renforce les situations de précarité et accentue les besoins en produits menstruels. Malgré l'interruption des ateliers et les difficultés liées aux mesures sanitaires, BruZelle maintient ses distributions et adapte son fonctionnement pour continuer à soutenir les partenaires de terrain et les personnes concernées.

2021 : Consolidation nationale et reprise progressive des activités

Avec la reprise progressive des collectes et des ateliers, BruZelle consolide sa présence dans les trois régions du pays. L'association poursuit le développement de ses antennes, renforce ses partenariats et affirme de plus en plus la nécessité de combiner distribution, sensibilisation et information autour des règles.



2022 : Lancement de Règles de 3

BruZelle franchit une étape importante avec le lancement de son programme d'éducation menstruelle *Règles de 3*. Pensé pour les jeunes, les personnes encadrantes et les adultes, ce programme permet d'aborder les règles de manière claire, inclusive et sans tabou. Cette évolution traduit la volonté de compléter la réponse aux besoins immédiats par un travail de prévention, d'éducation et de transformation des représentations.

2023 : Structuration et reconnaissance de l'éducation menstruelle

Le programme *Règles de 3* se développe et s'ancre davantage dans les pratiques de BruZelle. L'obtention du label « EVRAS en jeunesse » confirme l'expertise de l'association dans l'éducation menstruelle et l'accompagnement des jeunes et des personnes encadrantes.

2024 : Ouverture européenne et montée en puissance de l'expertise

BruZelle participe à la création du *Menstrual Education Network (MEN)*, aux côtés de partenaires européens engagés dans l'éducation menstruelle. L'association renforce également son rôle de conseil, d'accompagnement et de partage d'expertise auprès d'acteurs publics, privés, éducatifs et associatifs.

2025 : Une année charnière pour l'éducation menstruelle

BruZelle affirme pleinement son rôle d'actrice de l'éducation menstruelle. Les sessions *Règles de 3* se poursuivent dans les trois régions du pays, le travail européen nourrit la réflexion pédagogique, et la préparation d'une boîte à outils ouvre une nouvelle étape : rendre l'éducation menstruelle plus transmissible, plus régulière et plus durable.

L'ORGANISATION DE BRUZELLE

BruZelle est portée par une équipe salariée, un conseil d'administration, des bénévoles engagés, des antennes régionales et un large réseau de partenaires de terrain. Cette organisation permet à l'association de mener ses actions au niveau local, régional, national et européen.

Au fil des années, BruZelle s'est progressivement structurée afin de répondre à l'augmentation des demandes, au développement de ses partenariats et à l'élargissement de ses missions. L'association agit aujourd'hui autour de quatre axes complémentaires : la distribution gratuite de produits menstruels, la sensibilisation, l'éducation menstruelle, ainsi que le conseil et le partage d'expertise.

L'ÉQUIPE

L'équipe salariée assure la gestion quotidienne de l'association, la coordination des projets, le suivi des partenariats, l'organisation des activités, la communication, la recherche de financements et le développement des programmes éducatifs.

Elle coordonne également les actions menées dans les différentes régions du pays, en lien avec les antennes régionales, les bénévoles, les partenaires de terrain, les institutions et les structures qui accueillent ou accompagnent les publics concernés.

En 2025, l'équipe a poursuivi le renforcement des actions existantes tout en accompagnant le développement de projets liés à l'éducation menstruelle, au *Menstrual Education Network*, à la préparation de la boîte à outils éducative et aux démarches de plaidoyer.

LES ANTENNES RÉGIONALES, BÉNÉVOLES ET PARTENAIRES DE TERRAIN

Les antennes régionales jouent un rôle essentiel dans l'ancrage territorial de BruZelle. Elles permettent d'assurer une proximité avec les réalités locales, de répondre aux demandes des partenaires de terrain et de maintenir une action concrète dans les différentes régions du pays.

Les bénévoles contribuent à de nombreuses dimensions de l'association : gestion des antennes, collecte de produits menstruels, confection et remplissage des trousseaux, organisation d'ateliers solidaires et citoyens, soutien logistique, participation à des événements et relais de sensibilisation.

L'action de BruZelle repose également sur un vaste réseau de partenaires de terrain : associations sociales, écoles, maisons de jeunes, centres d'accueil, services publics, structures de santé, institutions, collectifs citoyens et organisations locales. Ces partenaires sont en contact direct avec les publics concernés et jouent un rôle



indispensable dans l'identification des besoins, la distribution des produits menstruels, l'organisation d'activités de sensibilisation et la mise en place d'actions éducatives.

Ce réseau permet à BruZelle d'adapter ses actions aux réalités locales, aux publics rencontrés et aux contextes spécifiques de chaque structure. Il constitue un relais essentiel entre l'association et les personnes menstruées en situation de précarité.

LA GOUVERNANCE ET LA COORDINATION

BruZelle est administrée par un conseil d'administration qui accompagne les grandes orientations stratégiques de l'association, veille à la cohérence de ses missions et soutient son développement.

La coordination entre l'équipe, le conseil d'administration, les antennes régionales, les bénévoles et les partenaires permet d'assurer la continuité des actions, la qualité des projets et l'adaptation aux besoins du terrain.

Cette organisation souple et collaborative permet à BruZelle de rester proche des réalités vécues, tout en développant des projets éducatifs, des outils, des accompagnements et des plaidoyers à plus grande échelle.

RÈGLES DE 3

Règles de 3 est le programme d'éducation menstruelle développé par BruZelle. Il a pour objectif de transmettre des informations fiables, de libérer la parole autour des règles et de déconstruire les tabous qui les entourent.

Le programme part d'un constat simple : les règles sont encore trop souvent entourées de silence, de gêne, de fausses croyances ou d'informations partielles. Beaucoup de jeunes manquent d'espaces pour poser leurs questions, comprendre ce qui leur arrive ou apprendre à respecter les expériences menstruelles des autres.

Règles de 3 s'adresse à trois types de publics :

- les jeunes, en milieux scolaires et extrascolaires ;
- les personnes encadrantes, afin de leur donner des repères et des outils ;
- les adultes, afin de sensibiliser plus largement aux enjeux liés aux menstruations.

Le programme aborde les menstruations dans une approche globale : cycle menstruel, produits menstruels, hygiène, douleurs, idées reçues, stéréotypes, précarité menstruelle, santé, respect du corps, inclusion et conditions concrètes permettant de vivre ses règles dans de bonnes conditions.

À travers *Règles de 3*, BruZelle défend une éducation menstruelle accessible, fiable, participative et adaptée aux différents lieux de vie.

La section « Focus 2025 » présente plus en détail le développement de *Règles de 3* et la place croissante de l'éducation menstruelle dans le travail de BruZelle.



LES ATELIERS SOLIDAIRES ET CITOYENS

Les ateliers solidaires et citoyens occupent une place essentielle dans l'action de BruZelle. Ils sont à la fois une étape importante du cycle de distribution des produits menstruels et un espace de sensibilisation autour de la précarité menstruelle et du tabou des règles.

Organisés dans les trois régions du pays, par BruZelle ou en collaboration avec des partenaires, ces ateliers permettent à des citoyen·nes, bénévoles, partenaires, écoles, entreprises, associations ou collectifs de s'impliquer concrètement dans la lutte contre la précarité menstruelle. Ils sont gratuits, ouverts à toutes et tous, et constituent des espaces de rencontre, d'échange, de maillage social et d'engagement citoyen.

Au-delà de leur dimension pratique, ces ateliers permettent d'aborder les règles, l'accès aux produits, les tabous, les inégalités de genre et les réalités vécues par les personnes concernées. Ils contribuent ainsi à libérer la parole autour des menstruations dans un cadre accessible, participatif et bienveillant.

Les ateliers solidaires et citoyens prennent plusieurs formes complémentaires.

LES ATELIERS DE REMPLISSAGE DE TROUSSES

Les ateliers de remplissage réunissent des bénévoles afin de garnir les troussees BruZelle avec des produits menstruels et un feuillet informatif. Ils permettent de répondre concrètement aux demandes des partenaires de terrain, qui distribuent ensuite les troussees aux personnes menstruées en situation de précarité.

Ces ateliers sont une étape indispensable du cycle de distribution. Ils permettent aussi aux participant·es de contribuer directement à une action solidaire, tout en échangeant autour de la précarité menstruelle et du tabou des règles.

LES ATELIERS DE CONFECTION DE TROUSSES

Les ateliers de confection de troussees permettent de coudre les pochettes en tissu dans lesquelles les produits menstruels sont distribués. Ils donnent une seconde vie aux tissus collectés et mobilisent les bénévoles autour d'une action concrète, utile et accessible.

Ces ateliers ne nécessitent pas toujours de compétences avancées en couture : chacune peut y trouver une place, que ce soit pour coudre, découper, préparer le matériel ou participer à l'organisation.

LES ATELIERS DE CONFECTION DE SERVIETTES MENSTRUELLES LAVABLES

Les ateliers de confection de serviettes menstruelles lavables permettent aux participant·es d'apprendre à fabriquer des serviettes réutilisables et des pochettes de transport imperméables.

Ces ateliers proposent une approche à la fois écologique, économique et éducative. Ils permettent de découvrir une alternative aux produits menstruels jetables, tout en abordant les questions de choix, d'hygiène, de confort, de coût et de charge mentale. Les serviettes réalisées peuvent être conservées par les participant·es ou, lorsque le cadre le permet, être redistribuées à des personnes menstruées en situation de précarité.

LES ATELIERS DE TRANSFORMATION EN CULOTTES MENSTRUELLES

Les ateliers de transformation de culottes en culottes menstruelles permettent d'apprendre à adapter une culotte classique pour en faire une culotte menstruelle réutilisable.

Ils s'adressent aux personnes souhaitant acquérir une technique plus avancée et expérimenter une solution pratique, durable et économique. Ces ateliers s'inscrivent pleinement dans la volonté de BruZelle de faire connaître différentes manières de gérer ses règles, selon les besoins, les réalités et les possibilités de chacune.

Les ateliers solidaires et citoyens sont donc au cœur de la méthode BruZelle : ils relient la distribution à la sensibilisation, l'engagement individuel à l'action collective, et la réponse matérielle à une réflexion plus large sur l'autonomie, l'égalité et la justice menstruelle.



RÉALISATIONS DE L'ANNÉE 2025

En 2025, BruZelle a poursuivi ses missions de terrain dans les trois régions du pays : distribution gratuite de produits menstruels, ateliers solidaires et citoyens, sensibilisation, éducation menstruelle, accompagnement des partenaires et partage d'expertise.

L'année a également été marquée par une consolidation de l'organisation interne, des outils de suivi, des méthodes d'évaluation et des actions éducatives. BruZelle a continué à répondre aux besoins immédiats des personnes menstruées en situation de précarité, tout en renforçant les démarches qui permettent d'inscrire son action dans la durée.

UNE DISTRIBUTION MAINTENUE À UN NIVEAU IMPORTANT

En 2025, BruZelle a distribué gratuitement 727 000 produits menstruels, soit 36 350 trousseaux, aux personnes menstruées en situation de précarité. Depuis sa création, l'association a ainsi distribué plus de 4,2 millions de produits menstruels.

Ces distributions ont été réalisées grâce au réseau de partenaires de terrain de BruZelle : associations sociales, structures d'accueil, écoles, services publics, maisons médicales, organisations locales, épiceries sociales, antennes régionales et autres acteurs en contact direct avec les publics concernés.

Le volume distribué en 2025 reste important, dans un contexte où certains partenaires majeurs ont temporairement eu accès à d'autres sources d'approvisionnement. BruZelle a néanmoins maintenu sa capacité de réponse, et plusieurs partenaires avaient déjà repris contact avant la fin de l'année afin de relancer ou de poursuivre les distributions lorsque leurs stocks seraient épuisés.

La distribution reste une mission essentielle de BruZelle. Elle permet de répondre à un besoin concret et immédiat, tout en documentant, grâce au lien direct avec les partenaires, les réalités de terrain qui nourrissent les actions de sensibilisation, les recommandations et le plaidoyer de BruZelle.

En 2025, BruZelle a également poursuivi la mise à disposition de produits menstruels lors d'événements publics, culturels ou festifs. Ces actions permettent de répondre à des besoins ponctuels et d'encourager une meilleure prise en compte des menstruations dans l'organisation de ces événements.

UN ANCRAGE TERRITORIAL RENFORCÉ

L'année 2025 a confirmé l'importance de l'ancrage territorial de BruZelle dans les trois régions du pays.

À Bruxelles, BruZelle a poursuivi ses collaborations avec ses partenaires historiques, tout en répondant à de nouvelles demandes. Le déménagement vers les nouveaux bureaux

de la rue Marcq, ainsi que la mise à disposition d'espaces de stockage et d'atelier au Grand Hospice et au Hub Humanitaire, ont permis de mieux structurer l'organisation quotidienne, la logistique, les ateliers et l'accueil des demandes.

En Wallonie, BruZelle a poursuivi le développement et la consolidation de ses antennes et plateformes locales. Celles-ci permettent de renforcer la proximité avec les partenaires, d'organiser des collectes, de soutenir les distributions, de développer des actions de sensibilisation et de répondre plus finement aux réalités locales. Le travail mené notamment à Arlon, Mons, dans le Brabant wallon, à La Hulpe ou encore à Perwez illustre l'importance de ces relais régionaux.

En Flandre, BruZelle a renforcé son action de terrain autour des antennes et points d'ancrage de Leuven, Anvers et Gand. Ces développements concernent à la fois la distribution de produits menstruels et les actions de sensibilisation. Ils permettent de mieux inscrire BruZelle dans les réalités locales flamandes et de soutenir le déploiement de ses actions en néerlandais.

LES ATELIERS SOLIDAIRES ET CITOYENS : AGIR ET SENSIBILISER

Les ateliers solidaires et citoyens ont continué à jouer un rôle essentiel en 2025. Ils sont à la fois une étape importante du cycle de distribution et un espace de sensibilisation accessible autour de la précarité menstruelle et du tabou des règles.

Les ateliers de remplissage permettent de préparer les trousse distribuées aux partenaires de terrain. Les ateliers de confection permettent de coudre les trousse en tissu. Les ateliers consacrés aux produits menstruels réutilisables offrent, quant à eux, un espace d'apprentissage et d'échange autour des alternatives réutilisables, de l'hygiène, du coût, du confort, de l'environnement et des choix possibles.

Ces ateliers mobilisent des bénévoles, citoyen·nes, écoles, associations, entreprises, collectifs et partenaires locaux. Ils permettent à chacun·e de contribuer concrètement à la lutte contre la précarité menstruelle, tout en ouvrant un espace de parole autour des menstruations.

En réunissant des personnes autour d'une action collective, les ateliers transforment un geste solidaire en moment de sensibilisation. Ils restent une dimension centrale de la méthode BruZelle : relier l'aide matérielle à la prise de conscience, la participation citoyenne à l'action de terrain, et la distribution à la déconstruction du tabou.



UNE SENSIBILISATION PLUS STRUCTURÉE

En 2025, BruZelle a poursuivi ses actions de sensibilisation auprès de publics variés : partenaires sociaux, citoyen·nes, jeunes, personnes encadrantes, professionnel·les, publics d'événements, associations, institutions et organisations locales.

Ces actions ont pris différentes formes : stands, ateliers, animations, briefings, débriefings, interventions lors d'événements, échanges informels, accompagnement de partenaires, actions de communication et participation à des espaces de discussion publics.

L'année a aussi permis de renforcer la manière dont BruZelle prépare, suit et évalue ses actions de sensibilisation. L'association souhaitait s'inscrire dans une démarche d'éducation permanente et a fait appel à une consultante afin de structurer son travail, ses objectifs, ses traces, ses outils de suivi et sa méthodologie.

La Fédération Wallonie-Bruxelles a annoncé en décembre 2025 qu'elle n'acceptait plus de nouvelles associations dans le dispositif de reconnaissance en éducation permanente. Malgré ce changement de cadre, BruZelle a décidé de conserver la méthodologie et la rigueur acquises au cours de cette démarche.

Ce travail constitue un acquis important de l'année. Il permet à BruZelle de mieux documenter ses actions, d'améliorer sa capacité d'évaluation et d'inscrire la sensibilisation dans une dynamique plus structurée.

COMMUNICATION, ÉVÉNEMENTS, CONFÉRENCES, DÉBATS ET FESTIVALS

Comme les années précédentes, BruZelle a poursuivi en 2025 une présence active dans l'espace public à travers sa participation à de nombreux événements, conférences, débats, festivals, journées thématiques et rencontres professionnelles.

Ces occasions ont permis de sensibiliser des publics variés à la précarité menstruelle, à la santé menstruelle et à l'éducation menstruelle, tout en renforçant la visibilité de l'association et de ses actions.

BruZelle a également poursuivi ses efforts de communication via ses différents canaux, en relayant ses activités, ses campagnes, ses collaborations et les enjeux liés aux menstruations. Cette présence régulière contribue à faire connaître le travail de l'association et à maintenir la question de la précarité menstruelle dans le débat public.

UNE ÉQUIPE RENFORCÉE AUTOUR DES JEUNES ET DE L'ÉDUCATION MENSTRUELLE

L'année 2025 a été marquée par le renforcement de l'équipe de BruZelle avec l'arrivée d'Elisa en Wallonie et de Klara en Flandre. Ces deux engagements ont permis de consolider les actions orientées vers les jeunes, les personnes encadrantes et l'éducation menstruelle.

Ces nouveaux profils ont renforcé la capacité de BruZelle à adapter ses contenus aux réalités régionales, linguistiques et institutionnelles, à développer de nouvelles méthodologies, à soutenir les partenaires de terrain et à répondre à une demande croissante en matière d'éducation menstruelle.

Ce renforcement de l'équipe accompagne l'évolution de l'association vers des actions plus structurées, plus régulières et mieux adaptées aux différents contextes d'intervention.

RÈGLES DE 3 : UN PROGRAMME SOUTENU DANS LES TROIS RÉGIONS

En 2025, BruZelle a poursuivi le déploiement de son programme d'éducation menstruelle *Règles de 3* dans les trois régions du pays. Les sessions ont été menées en milieux scolaires et extrascolaires, auprès de jeunes mais aussi de personnes encadrantes.

Ces actions ont été rendues possibles grâce au soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, d'equal.brussels, de la Commission communautaire flamande, du Gouvernement flamand, de la Commission communautaire commune de la région bruxelloise et de la Loterie Nationale.

Au total, les différents projets *Règles de 3* ont permis de mener plus de 350 sessions et de toucher plus de 7 000 personnes, jeunes et personnes encadrantes confondues.

En 2025, le programme a également permis de renforcer les liens avec les écoles, les milieux extrascolaires, les structures jeunesse, les mouvements de jeunesse, les professionnel·les et les équipes éducatives. Le focus 2025 revient plus largement sur la place de l'éducation menstruelle dans l'évolution du travail de BruZelle.

CONSEIL, EXPERTISE ET ACCOMPAGNEMENT DES PARTENAIRES

En 2025, BruZelle a renforcé son rôle de conseil et d'expertise auprès de partenaires publics, associatifs, scolaires, culturels, sportifs et événementiels.

Les demandes adressées à l'association portent de plus en plus sur des questions concrètes et organisationnelles : comment mettre à disposition des produits menstruels dans un établissement ? Comment organiser des toilettes adaptées ? Comment sensibiliser les équipes ? Comment parler des règles avec les jeunes ? Comment intégrer



la sécurité menstruelle dans un événement ? Comment éviter que la distribution de produits reste une réponse isolée ?

BruZelle accompagne ces réflexions en partageant son expérience de terrain et en proposant des pistes adaptées aux réalités de chaque structure. Ce travail permet de faire évoluer les pratiques au-delà de l'intervention ponctuelle et de soutenir une meilleure prise en compte de la précarité, de la santé et de la sécurité menstruelles.

LE MENSTRUAL EDUCATION NETWORK : UNE OUVERTURE EUROPÉENNE

En 2025, BruZelle a poursuivi son engagement au sein du *Menstrual Education Network*, aux côtés de Règles Élémentaires en France et de Tiiiit! Inc. en Macédoine du Nord.

Ce projet européen a permis de croiser les expériences, de partager des pratiques, de réfléchir aux besoins des jeunes et de renforcer la place de l'éducation menstruelle comme enjeu de santé, d'égalité et de participation sociale. Le premier cycle du projet s'est clôturé en 2025 et a nourri la réflexion de BruZelle sur la transmission, les outils pédagogiques et l'implication des jeunes.

Le focus 2025 développe plus largement l'apport du *Menstrual Education Network* dans la structuration du travail éducatif de BruZelle.

UNE ANNÉE DE CONSOLIDATION QUALITATIVE

L'année 2025 confirme l'évolution de BruZelle vers une action de terrain plus structurée, plus documentée et plus transmissible.

La distribution gratuite de produits menstruels reste une mission essentielle. Les ateliers solidaires et citoyens continuent de mobiliser et de sensibiliser. Les antennes régionales renforcent l'ancrage territorial. Les actions de sensibilisation se structurent. Les sessions *Règles de 3* se développent. L'équipe se renforce autour des jeunes et de l'éducation menstruelle. Les partenariats deviennent plus durables et plus accompagnés.

En 2025, BruZelle a donc consolidé son action de terrain tout en renforçant ses méthodes, ses outils de suivi, sa capacité d'évaluation et sa rigueur pédagogique. Cette évolution prépare les chantiers développés dans le focus 2025 et dans les perspectives 2026.

ÉVALUATION QUALITATIVE DES ACTIVITÉS DE BRUZELLE

Après le bilan des actions menées en 2025, cette section revient sur les principaux enseignements qualitatifs tirés des retours de terrain, en particulier dans les écoles et les établissements d'enseignement supérieur.

Ces retours permettent de mieux comprendre l'impact concret des projets menés par BruZelle au-delà des chiffres de distribution, du nombre de sessions organisées ou du volume de produits menstruels mis à disposition. Ils mettent en évidence plusieurs éléments importants : les produits menstruels répondent à un besoin réel, les actions de sensibilisation favorisent l'appropriation des projets par les élèves et les étudiant-es, et les collaborations avec les établissements permettent d'intégrer progressivement les questions de précarité, de sécurité et de santé menstruelles dans les pratiques quotidiennes.

SENSIBILISER AVANT DE METTRE À DISPOSITION

L'un des enseignements majeurs de l'année est l'importance de ne pas dissocier la mise à disposition de produits menstruels du travail de sensibilisation et d'éducation.

Les projets les plus solides sont ceux qui ont été préparés avec les équipes éducatives, les services sociaux, les directions, les personnes encadrantes et, lorsque cela était possible, avec les élèves ou étudiant-es concerné-es. Cette préparation permet d'expliquer le sens du projet, de répondre aux questions, de lever certaines craintes et de favoriser une meilleure appropriation par la communauté scolaire ou étudiante.

La sécurité menstruelle ne se résume donc pas à installer un distributeur ou à fournir des produits. Elle suppose un accompagnement, une information adaptée, une réflexion sur les usages, une attention aux lieux où les produits sont disponibles et une implication des personnes concernées.

Lorsque les jeunes sont associé-es au projet, les effets sont particulièrement intéressants. Les dynamiques de sensibilisation entre pairs facilitent la circulation de l'information, rendent le sujet plus accessible et contribuent à libérer la parole.

RÉPONDRE À UN BESOIN CONCRET

Les retours des établissements confirment que la mise à disposition gratuite de produits menstruels répond à un besoin concret. Les produits sont globalement bien accueillis, les trousseaux sont appréciés, et la diversité des produits proposés permet de mieux tenir compte des besoins et préférences des personnes concernées.

Dans l'enseignement supérieur, les retours soulignent l'importance de réduire la charge financière liée à l'achat de produits menstruels. Pour certain-es étudiant-es, cette dépense récurrente peut peser dans un budget déjà limité. La mise à disposition gratuite constitue



donc une aide matérielle directe, mais aussi une reconnaissance du fait que les règles ont un coût qui ne devrait pas être invisibilisé.

Dans les écoles, les besoins deviennent souvent plus visibles lorsque les produits sont disponibles et que le cadre est clairement expliqué. Le fait de pouvoir demander ou utiliser des produits menstruels sans devoir se justifier contribue à réduire la gêne, la charge mentale et les situations d'improvisation.

LIBÉRER LA PAROLE ET RENDRE LE PROJET VISIBLE

Les actions de sensibilisation, les stands informatifs et les moments d'échange jouent un rôle important dans l'impact des projets. Ils permettent de rendre BruZelle identifiable, d'expliquer les dispositifs mis en place, de rappeler où les produits sont disponibles et d'aborder plus largement les questions de précarité, de sécurité et de santé menstruelles.

Ces moments offrent aussi un cadre plus informel pour poser des questions, découvrir différents types de produits, parler des règles, évoquer les tabous ou exprimer des besoins. Ils permettent d'aller vers les publics, plutôt que d'attendre que les questions émergent spontanément.

Les retours reçus montrent que cette présence de terrain est appréciée. Elle renforce la visibilité du projet, facilite les échanges et contribue à normaliser les menstruations comme un sujet qui peut être abordé dans un cadre scolaire, étudiant ou institutionnel.

RENFORCER LA PRÉVENTION ET L'ACCÈS AUX RESSOURCES

Les actions menées par BruZelle peuvent également jouer un rôle en matière de prévention. En ouvrant un espace de parole autour des règles, les sensibilisations permettent aux jeunes de poser des questions qu'ils n'osent pas toujours aborder ailleurs : douleurs importantes, règles très abondantes, symptômes qui perturbent le quotidien ou questions sur des troubles et pathologies tels que l'endométriose, l'adénomyose, le SOPK ou les fibromes, inquiétudes liées au cycle menstruel ou difficultés à savoir ce qui est normal ou non.

BruZelle ne se substitue pas aux professionnel·les de santé et ne pose pas de diagnostic. Ses interventions permettent toutefois de donner des repères, de rappeler que certaines douleurs ou certains symptômes ne doivent pas être banalisés, et d'encourager les jeunes à en parler à un·e adulte de confiance ou à un·e professionnel·le compétent·e.

Dans les écoles et les établissements d'enseignement supérieur, ces échanges peuvent aussi aider les équipes éducatives, sociales, médicales ou psychosociales à mieux identifier certains besoins, à adapter leur accompagnement et à orienter les élèves ou étudiant·es vers les ressources adéquates.

INSCRIRE LES COLLABORATIONS DANS LA DURÉE

Un autre enseignement important concerne la continuité des partenariats. Plusieurs établissements expriment le souhait de poursuivre ou de renouveler leur collaboration avec BruZelle. Cette volonté de continuité montre que les actions mises en place répondent à un besoin identifié et qu'elles sont perçues comme utiles par les équipes qui les portent au quotidien.

La durée permet de dépasser l'action ponctuelle, d'adapter progressivement les dispositifs, de mieux informer les publics, d'ajuster les quantités et les types de produits, et d'intégrer la sécurité menstruelle dans les pratiques de l'établissement.

Ces collaborations permettent également à BruZelle de mieux comprendre les réalités de terrain : freins logistiques, besoins des jeunes, questions des équipes, différences entre écoles et enseignement supérieur, enjeux budgétaires, réactions des publics et conditions nécessaires pour qu'un projet fonctionne durablement.

DES PISTES D'AMÉLIORATION POUR LA SUITE

Les évaluations recueillies ne servent pas uniquement à mesurer la satisfaction. Elles permettent aussi d'identifier des pistes d'amélioration.

Plusieurs éléments ressortent : adapter les contenus à l'âge des publics, mieux préparer les jeunes qui jouent un rôle de relais ou d'ambassadeur-ices, prévoir davantage de temps pour les questions, accompagner les équipes éducatives ou sociales, et réfléchir au choix des produits ou des dispositifs de mise à disposition selon les réalités de chaque lieu.

Ces retours montrent l'importance de ne pas proposer un modèle unique. Les besoins varient selon les établissements, l'âge des publics, les infrastructures existantes, la culture institutionnelle, les moyens disponibles et le degré d'appropriation du projet par les équipes.

Pour BruZelle, ces évaluations constituent donc un outil précieux. Elles permettent d'améliorer les actions futures, de renforcer l'accompagnement des partenaires et de mieux articuler distribution, sensibilisation, éducation et sécurité menstruelle.

UN IMPACT QUALITATIF AU-DELÀ DES CHIFFRES

Les retours qualitatifs reçus en 2025 confirment que l'impact des actions de BruZelle ne se mesure pas uniquement en nombre de produits distribués ou de personnes sensibilisées.

Il se mesure aussi dans la manière dont les projets transforment les pratiques : des produits qui deviennent accessibles, des élèves ou étudiant-es qui osent poser des questions, des équipes qui s'impliquent, des établissements qui souhaitent poursuivre la



collaboration, des jeunes qui relaient l'information, des tabous qui commencent à se déconstruire.

Ces évaluations confirment l'importance de combiner réponse matérielle, sensibilisation et accompagnement, afin de construire des environnements plus inclusifs, plus égalitaires et plus favorables à la santé menstruelle, adaptés aux besoins des publics concernés.

FOCUS 2025 : L'ÉDUCATION MENSTRUELLE, UN LEVIER DURABLE DE CHANGEMENT

En 2025, l'éducation menstruelle s'est imposée comme l'un des fils conducteurs du travail de BruZelle. Non pas comme une mission séparée de la lutte contre la précarité menstruelle, mais comme l'un des leviers indispensables pour agir durablement sur ses causes, ses effets et ses représentations.

Depuis plusieurs années, l'expérience de terrain montre que l'accès aux produits menstruels, aussi essentiel soit-il, ne suffit pas. Les produits répondent à un besoin immédiat. L'éducation menstruelle permet, elle, d'agir sur les facteurs qui limitent le bien-être et la participation : manque d'information, tabous et stigmatisation, banalisation de certains symptômes, infrastructures inadaptées, isolement et absence de relais formés.

L'année 2025 a confirmé cette évolution. À travers le développement de *Règles de 3*, les échanges avec les jeunes et les personnes encadrantes, la participation au *Menstrual Education Network*, la préparation d'une boîte à outils et les premières démarches de plaidoyer, BruZelle a renforcé une conviction centrale : l'éducation menstruelle doit pouvoir être transmise, partagée et portée dans les lieux où les jeunes vivent, apprennent, se rencontrent et grandissent.

Ce focus revient sur cette dynamique. Il ne s'agit pas seulement de présenter des activités réalisées, mais de montrer comment BruZelle construit progressivement une approche plus structurée de l'éducation menstruelle : une approche qui informe, écoute, outille, crée des relais, nourrit le plaidoyer et cherche à transformer les environnements.

En 2025, l'éducation menstruelle est ainsi devenue bien plus qu'un programme d'animation. Elle est devenue un axe de structuration, de transmission et de changement. C'est cette évolution que les pages suivantes proposent de retracer.

RÈGLES DE 3 : TRANSMETTRE, ÉCOUTER, DÉCONSTRUIRE

En 2025, *Règles de 3* a occupé une place centrale dans le développement de l'éducation menstruelle au sein de BruZelle. Lancé en 2022, le programme s'est progressivement imposé comme une méthode de terrain permettant d'aborder les menstruations avec les jeunes, les personnes encadrantes et les adultes de manière claire, inclusive et sans tabou.

Son objectif est de transmettre des informations fiables, mais aussi d'ouvrir un espace où les questions peuvent être posées librement. Les sessions menées en 2025 ont confirmé que les connaissances restent souvent partielles, inégales ou marquées par des idées



reçues. Certain·es jeunes disposent déjà d'informations, mais celles-ci sont parfois fragmentaires. D'autres n'ont jamais eu l'occasion de parler des règles autrement que dans la gêne, le silence ou la crainte d'être jugé·es.

Le programme ne se limite pas à expliquer le cycle menstruel ou à présenter les différents produits existants. Il permet aussi d'aborder les premières règles, les douleurs, les émotions, l'hygiène, les symptômes qui doivent alerter, le coût des produits menstruels, la précarité menstruelle, les infrastructures, les stéréotypes et le respect des expériences menstruelles des autres.

Cette approche globale est essentielle. Elle montre que les règles ne sont pas uniquement un phénomène biologique, mais aussi une réalité sociale, intime, matérielle, économique et parfois médicale. Les aborder dans toute leur complexité permet de mieux comprendre comment des environnements, des normes sociales ou un manque de ressources peuvent générer du stress, de la stigmatisation, de l'exclusion ou des inégalités liées aux menstruations.

L'un des apports importants du programme est de s'adresser à l'ensemble des jeunes, qu'ils soient menstrué·es ou non. Comprendre les règles, c'est aussi apprendre à respecter une réalité vécue par d'autres, prévenir les moqueries, réduire les stéréotypes et favoriser un climat plus inclusif.

En 2025, *Règles de 3* s'est déployé dans les trois régions du pays, en milieux scolaires et extrascolaires. Cette diversité de contextes a renforcé la capacité de BruZelle à adapter ses contenus, ses méthodes et sa posture aux publics rencontrés. Une session dans une école, une maison de jeunes, une structure d'accueil, un mouvement de jeunesse ou un cadre de formation ne répond pas exactement aux mêmes besoins.

Les actions menées ont montré que l'éducation menstruelle produit des effets au-delà de la transmission d'informations. Elle permet de faire émerger des questions, de rendre certains besoins visibles, d'encourager la demande d'aide et de faciliter le dialogue avec les équipes éducatives, sociales ou psychosociales.

En 2025, plus de 350 sessions ont été menées dans le cadre des différents projets liés à *Règles de 3*, permettant de sensibiliser plus de 7 000 personnes, jeunes et personnes encadrantes confondues. Au-delà de ce volume, les retours qualitatifs montrent aussi que les actions favorisent les questions, rendent certains besoins plus visibles et renforcent l'implication des équipes et des établissements.

À travers *Règles de 3*, BruZelle a donc poursuivi un travail essentiel : faire de l'éducation menstruelle un outil concret de prévention, d'autonomie, d'égalité et de changement

social. Transmettre, écouter et déconstruire restent les trois dimensions au cœur de cette démarche.

DES JEUNES AUX PERSONNES ENCADRANTES : OUTILLER LES RELAIS

L'expérience de terrain de BruZelle montre qu'une éducation menstruelle durable ne peut pas reposer uniquement sur des interventions ponctuelles, aussi utiles soient-elles. Une session peut ouvrir un espace, transmettre des repères et faire bouger les représentations. Mais pour que le changement s'inscrive dans la durée, les savoirs doivent pouvoir continuer à circuler après le passage de BruZelle.

C'est pourquoi le travail autour des relais est devenu un enjeu central. Il ne s'agit pas seulement de sensibiliser un groupe à un moment donné, mais de permettre aux jeunes, aux adultes, aux professionnel·les, aux bénévoles, aux éducateur·ices, aux enseignant·es ou aux animateur·ices de devenir à leur tour des points d'appui dans leur environnement.

Les jeunes occupent une place particulière dans cette dynamique. Ils ne sont pas uniquement des publics à informer. Ils peuvent aussi contribuer à faire circuler une information fiable, ouvrir des discussions, signaler des besoins, questionner certaines pratiques et participer à la déconstruction des tabous dans leurs propres lieux de vie.

Cette approche reconnaît leur capacité d'agir. Lorsqu'un·e jeune ose poser une question, expliquer une réalité menstruelle, refuser une moquerie ou interpellé·e un·e adulte sur un besoin concret, ce sont les normes du groupe qui commencent à évoluer. L'éducation menstruelle devient alors une dynamique partagée, et non un contenu transmis uniquement de manière verticale.

Les personnes encadrantes jouent, elles aussi, un rôle indispensable. Elles sont présentes dans les écoles, les maisons de jeunes, les structures sociales, les mouvements de jeunesse, les centres d'accueil, les activités sportives ou culturelles. Elles sont souvent les premières personnes vers qui un·e jeune peut se tourner lorsqu'une question, une difficulté, une douleur ou un besoin apparaît.

Outiller ces adultes, c'est leur permettre d'aborder les menstruations sans gêne excessive, sans minimiser les vécus et sans reproduire les idées reçues. C'est leur donner des repères pour écouter, orienter, adapter une pratique, identifier un besoin ou créer un cadre dans lequel les règles peuvent être nommées sans honte.

Cette logique de relais déplace la responsabilité. L'éducation menstruelle ne peut pas dépendre uniquement de la bonne volonté d'une personne isolée, d'un atelier exceptionnel ou d'une intervention extérieure. Elle doit progressivement s'inscrire dans les lieux où les jeunes apprennent, vivent, se rencontrent et grandissent.



Former et outiller des relais permet aussi de mieux répondre aux réalités du terrain. Chaque lieu a ses contraintes, ses publics, ses freins et ses possibilités. Les relais peuvent adapter les messages, faire remonter les besoins, maintenir une attention au quotidien et contribuer à ce que les menstruations soient prises en compte dans les pratiques ordinaires.

En 2025, cette dimension a pris une importance croissante dans le développement de l'éducation menstruelle chez BruZelle. Elle nourrit directement la réflexion autour des formations, des accompagnements, de la future boîte à outils et des démarches de plaidoyer. Elle rappelle que l'objectif n'est pas uniquement de multiplier les sessions, mais de créer les conditions pour que l'éducation menstruelle devienne plus accessible, plus régulière et plus durable.

LE MENSTRUAL EDUCATION NETWORK : CO-CONSTRUIRE L'ÉDUCATION MENSTRUELLE À L'ÉCHELLE EUROPÉENNE

En 2025, BruZelle a mené à bien sa participation au *Menstrual Education Network*, premier réseau européen d'éducation menstruelle, développé avec Règles Élémentaires en France et Tiiiit! Inc. en Macédoine du Nord dans le cadre d'un projet Erasmus+.

Ce projet a permis d'inscrire l'éducation menstruelle dans une réflexion européenne, interculturelle et collective. Les contextes diffèrent selon les pays, les systèmes éducatifs, les cadres institutionnels, les réalités sociales ou les représentations culturelles. Pourtant, les constats partagés par les partenaires se rejoignent : les règles restent entourées de silence, les jeunes manquent souvent d'informations adaptées, les douleurs sont trop souvent banalisées, les produits menstruels ne sont pas toujours accessibles et les personnes encadrantes manquent parfois d'outils pour aborder le sujet.

Le *Menstrual Education Network* n'a donc pas seulement permis de comparer des pratiques. Il a agi comme un laboratoire européen de co-construction. Les partenaires ont mis en commun leurs expériences, leurs méthodes, leurs supports et leurs questionnements afin de réfléchir ensemble à ce que devrait être une éducation menstruelle accessible, inclusive et réellement utile aux jeunes.

L'un des éléments centraux du projet a été la place donnée à la parole des jeunes. L'éducation menstruelle ne peut pas être pensée uniquement par des adultes, à partir de ce que les adultes supposent être leurs besoins. Elle doit partir de ce que les jeunes savent, de ce qu'ils ignorent, de ce qu'ils vivent, des mots qu'ils utilisent et des obstacles qu'ils rencontrent lorsqu'il s'agit de parler des règles.

À travers des échanges, des consultations et des groupes de discussion, le MEN a permis de mieux comprendre ces besoins. Cette démarche a confirmé que les jeunes ne demandent pas seulement des informations biologiques sur le cycle menstruel. Ils ont besoin de réponses concrètes, de repères pour le quotidien, de contenus adaptés à leur âge et à leurs réalités, mais aussi d'une approche qui parle de santé, de douleur, de produits, de précarité, de respect et d'inclusion.

Cette co-construction a nourri la réflexion de BruZelle. Elle a renforcé une conviction déjà présente dans *Règles de 3* : une éducation menstruelle pertinente doit écouter avant de transmettre. Elle doit s'adapter aux publics, aux contextes et aux mots des personnes concernées.

Le projet a également mis en évidence l'importance d'outiller les personnes qui travaillent avec les jeunes. Dans les trois pays partenaires, les mêmes difficultés apparaissent : manque de supports adaptés, gêne à aborder les règles, crainte de mal faire, absence de cadre clair ou ressources trop dispersées. Sans personnes encadrantes formées et soutenues, l'éducation menstruelle risque de rester ponctuelle ou dépendante d'initiatives individuelles.

Le *Menstrual Education Network* a donc joué un rôle important dans la maturation du travail de BruZelle en 2025. Il a nourri la réflexion sur les méthodes pédagogiques, l'implication des jeunes, l'accompagnement des personnes encadrantes, la production d'outils transmissibles et la nécessité de faire reconnaître l'éducation menstruelle comme un enjeu collectif.

Cette expérience européenne ouvre une nouvelle étape. En croisant les expériences, en écoutant les jeunes et en développant des ressources communes, le MEN a contribué à faire émerger une ambition partagée : que les menstruations ne soient plus un sujet traité à la marge, mais une réalité pleinement prise en compte dans les lieux de vie, les pratiques éducatives et les politiques d'égalité.

VERS UNE BOÎTE À OUTILS ÉDUCATIVE : TRANSMETTRE DURABLEMENT

L'année 2025 a également permis à BruZelle de poser les bases d'un chantier essentiel : la création d'une boîte à outils éducative issue du programme *Règles de 3*.

Ce projet naît d'un constat de terrain. Depuis plusieurs années, BruZelle intervient dans des écoles, des maisons de jeunes, des structures sociales, des mouvements de jeunesse, des lieux d'accueil et des espaces fréquentés par des jeunes. Partout, les mêmes besoins reviennent : disposer d'informations fiables, parler des règles sans gêne, répondre aux



questions concrètes, adapter les contenus à l'âge des jeunes, déconstruire les tabous et donner aux personnes encadrantes des outils réellement utilisables.

Ces besoins ne peuvent pas être rencontrés uniquement par des supports théoriques ou des documents dispersés. Pour fonctionner sur le terrain, l'éducation menstruelle a besoin d'outils concrets, visuels, interactifs, adaptés aux réalités des jeunes et facilement mobilisables par les personnes qui les accompagnent. Elle doit aussi s'appuyer sur une méthode d'animation et une posture.

La boîte à outils répond à cette nécessité : transformer l'expérience accumulée par BruZelle en un dispositif structuré, transmissible et durable. Il ne s'agit pas de créer un outil totalement nouveau à partir de rien, mais de capitaliser sur des pratiques déjà éprouvées, de les consolider, de les organiser et de les rendre accessibles à d'autres structures.

Cette démarche marque une étape importante. BruZelle continuera à animer des sessions, mais l'enjeu est aussi de permettre à d'autres personnes, dans d'autres lieux, de porter une éducation menstruelle de qualité. La boîte à outils doit ainsi contribuer à élargir l'accès à l'information, sans diluer l'approche, les valeurs et l'exigence pédagogique développées par l'association.

Le projet s'inscrit dans une logique bilingue, essentielle dans le contexte belge. L'objectif est de proposer des contenus en français et en néerlandais avec une qualité équivalente. Ce bilinguisme ne se limite pas à la traduction : il suppose une attention aux mots, aux usages, aux contextes, aux réalités institutionnelles et aux publics auxquels les outils s'adressent.

La boîte à outils sera pensée comme un dispositif physique et numérique. La dimension physique permettra de disposer de supports manipulables, visibles et directement utilisables lors d'animations ou d'ateliers. La dimension numérique permettra de compléter ces supports, de faciliter l'accès à certaines ressources, de proposer des contenus audiovisuels et d'assurer l'évolution des outils dans le temps.

Mais la boîte à outils ne sera pas conçue comme un objet autonome que l'on distribue sans accompagnement. BruZelle souhaite l'inscrire dans un dispositif global comprenant la formation des personnes encadrantes, l'accompagnement des structures, le suivi des usages et l'adaptation progressive des contenus.

La boîte à outils devra donc soutenir à la fois les contenus et la posture. Elle devra aider à savoir quoi dire, mais aussi comment le dire. Elle devra permettre d'aborder un sujet encore sensible avec des mots justes, inclusifs et non stigmatisants, tout en offrant des repères pour adapter les animations selon l'âge, le contexte, le niveau de connaissance du groupe et les besoins exprimés.

Ce projet prolonge directement la réflexion menée autour des jeunes relais et des personnes encadrantes. Si l'éducation menstruelle doit devenir plus régulière et plus durable, elle ne peut pas dépendre uniquement du passage de BruZelle. Elle doit pouvoir être portée dans les espaces éducatifs, sociaux et associatifs fréquentés par les jeunes.

La boîte à outils représente donc bien plus qu'un support pédagogique. Elle est un levier de transmission, de montée en compétences et d'appropriation par les structures. Elle permet de passer d'une action portée principalement par BruZelle à une dynamique plus large, dans laquelle d'autres acteur·ices peuvent devenir porteur·euses de l'éducation menstruelle.

En préparant ce chantier en 2025, BruZelle a franchi une étape supplémentaire dans la structuration de son action éducative. La boîte à outils s'inscrit pleinement dans le focus de l'année : faire de l'éducation menstruelle un levier durable de changement, en permettant que les règles soient abordées plus souvent, dans plus de lieux, par plus de personnes formées.

DU TERRAIN AU PLAIDOYER : FAIRE RECONNAÎTRE L'ÉDUCATION MENSTRUELLE COMME ENJEU STRUCTUREL

En 2025, le développement de l'éducation menstruelle a renforcé le rôle de plaidoyer de BruZelle. Les sessions menées auprès des jeunes, les échanges avec les personnes encadrantes, les collaborations avec les écoles et les structures jeunesse, les retours qualitatifs du terrain, ainsi que le travail mené dans le cadre du *Menstrual Education Network* ont conduit à un même constat : l'éducation menstruelle ne peut pas rester dépendante d'initiatives ponctuelles, locales ou isolées.

Le terrain montre que les besoins existent partout. Les jeunes ont des questions. Les adultes manquent parfois de repères. Les établissements cherchent des outils. Les structures sociales ou jeunesse veulent agir, mais ne savent pas toujours comment aborder le sujet. Les menstruations restent encore trop souvent absentes des cadres éducatifs, des politiques de bien-être, des réflexions sur les infrastructures, des dispositifs de santé et des projets d'égalité.

Ce constat donne au travail de BruZelle une portée plus large. L'association ne se contente pas de répondre à des demandes d'animation ou de distribution. Elle observe, documente, analyse et fait remonter les réalités rencontrées. Ce que les jeunes expriment, ce que les personnes encadrantes demandent et ce que les partenaires constatent sur le terrain devient une matière précieuse pour interpeller, proposer et faire évoluer les pratiques.



Le plaidoyer de BruZelle part donc du terrain. Il s'appuie sur les questions posées, les besoins exprimés, les obstacles rencontrés, les initiatives réussies et les limites observées. Cette approche donne une légitimité particulière à la parole de l'association : BruZelle ne parle pas seulement de l'éducation menstruelle comme d'un principe, mais comme d'une nécessité concrète.

Faire du plaidoyer, dans ce contexte, c'est rappeler que les règles ne relèvent pas uniquement de la sphère privée. Elles concernent l'organisation des lieux collectifs, la manière dont les jeunes sont informés-es, la formation des adultes, l'accès aux produits menstruels, la qualité des infrastructures, la prise en compte de la douleur, la prévention, l'égalité des chances et la participation sociale.

Le plaidoyer permet aussi de déplacer la responsabilité. Trop souvent, les personnes menstruées doivent s'adapter seules : prévoir des produits, cacher leurs besoins, gérer leur douleur, éviter les moqueries, trouver des toilettes adaptées ou demander de l'aide discrètement. BruZelle défend au contraire l'idée que les institutions, les écoles, les structures jeunesse, les lieux de vie et les politiques publiques ont un rôle à jouer.

Cette démarche est profondément liée à l'éducation menstruelle. Informer les jeunes est indispensable, mais cela ne suffit pas si les environnements restent inchangés. Une éducation menstruelle cohérente doit pouvoir s'accompagner de produits disponibles, de toilettes adaptées, d'adultes formés-es, de relais identifiés, de supports accessibles et d'un cadre qui autorise la parole.

En 2025, BruZelle a donc commencé à consolider une parole de plaidoyer plus structurée autour de l'éducation menstruelle. L'objectif n'est pas seulement de convaincre que le sujet est important. Il est de montrer qu'il est transversal : il concerne la santé, l'enseignement, la jeunesse, l'égalité, la lutte contre la pauvreté, l'inclusion, les droits et l'aménagement concret des lieux de vie.

Ce travail prépare une nouvelle étape : passer d'initiatives utiles mais dispersées à une prise en compte plus cohérente, plus régulière et plus structurelle des besoins menstruels. Il s'agit de faire reconnaître l'éducation menstruelle comme un levier durable de prévention, d'égalité et de justice sociale.

Le plaidoyer est donc le prolongement naturel du terrain. Il donne une portée collective aux constats rencontrés individuellement et permet de faire entendre que les règles ne sont pas un détail de la vie privée, mais un enjeu concret de santé, d'autonomie, d'égalité et de participation.

CONCLUSION

En 2025, l'éducation menstruelle s'est affirmée comme un axe structurant du travail de BruZelle. Elle ne remplace pas la distribution gratuite de produits menstruels, qui reste une mission essentielle de l'association. Elle la complète, la prolonge et permet d'agir plus durablement sur les causes et les effets de la précarité menstruelle.

Ce focus montre une évolution importante : BruZelle ne travaille plus seulement à répondre aux besoins immédiats, mais aussi à créer les conditions d'un changement plus profond. À travers *Règles de 3*, le travail avec les jeunes et les personnes encadrantes, le *Menstrual Education Network*, la préparation d'une boîte à outils et le développement du plaidoyer, l'association renforce progressivement une approche plus structurée, plus transmissible et plus collective de l'éducation menstruelle.

Cette évolution part toujours du terrain. Elle s'appuie sur les questions des jeunes, les besoins exprimés par les partenaires, les limites rencontrées dans les écoles et les structures jeunesse, mais aussi sur les possibilités concrètes de faire autrement. Elle montre que l'éducation menstruelle ne peut pas être pensée comme une action isolée : elle doit s'inscrire dans les lieux de vie, les pratiques éducatives, les infrastructures, les relais et les politiques publiques.

Faire de l'éducation menstruelle un levier durable de changement, c'est donc permettre aux jeunes de mieux comprendre leur corps et celui des autres. C'est donner aux adultes des repères pour accompagner. C'est aider les structures à agir avec plus de justesse. C'est faire reconnaître les menstruations comme une réalité normale, concrète et collective, qui concerne la santé, la dignité, l'égalité et la participation sociale.

En 2025, BruZelle a franchi une étape importante dans cette direction. L'association a consolidé son rôle d'actrice de terrain, mais aussi d'actrice éducative, de partenaire d'expertise et de voix de plaidoyer. Cette dynamique ouvre la voie aux chantiers à venir : rendre l'éducation menstruelle plus accessible, plus régulière, mieux outillée et plus durable, afin que les besoins menstruels soient mieux reconnus et pris en compte, que les discriminations reculent et que chacun-e puisse participer pleinement à la vie scolaire, sociale et professionnelle.



RÉSULTATS FINANCIERS

BruZelle a clôturé l'année 2025 à l'équilibre financier. Cet équilibre est le résultat d'une gestion attentive des ressources disponibles et du soutien de ses partenaires institutionnels, privés et citoyens.

Comme les années précédentes, BruZelle a pu compter sur la confiance de partenaires publics qui soutiennent l'association dans la réalisation de ses missions. Leur appui permet de garantir la continuité des actions menées tout au long de l'année : distribution gratuite de produits menstruels, sensibilisation, prévention, éducation menstruelle, accompagnement des partenaires et travail de terrain.

Les financements pluriannuels jouent à cet égard un rôle particulièrement important. Ils permettent de dépasser une logique strictement ponctuelle, d'inscrire les projets dans la durée, de planifier les actions avec davantage de cohérence et de stabiliser les moyens nécessaires à leur mise en œuvre. Pour une association dont les missions reposent sur des partenariats, des relais de terrain, des outils pédagogiques et un accompagnement dans la durée, cette visibilité constitue un facteur essentiel de qualité et d'efficacité.

Ces soutiens permettent également de développer des réponses plus structurées aux besoins rencontrés : renforcer les antennes, accompagner les partenaires, développer des outils, former les personnes encadrantes, améliorer le suivi des actions et consolider les démarches d'évaluation. Ils contribuent ainsi à inscrire la lutte contre la précarité menstruelle dans une perspective plus durable.

Ne disposant pas de financement structurel, BruZelle reste dépendante de subventions facultatives, y compris lorsqu'elles sont accordées sur plusieurs années. Cette réalité implique une gestion prudente, une capacité d'anticipation et une diversification continue des sources de financement. Elle n'empêche toutefois pas BruZelle de construire une vision stratégique à moyen et long terme, afin d'inscrire ses actions dans la durée, de renforcer la cohérence de ses projets et de poursuivre son développement de manière responsable.

BruZelle a également bénéficié en 2025 du soutien de particuliers, d'entreprises, de fondations et d'autres organisations privées. Ces contributions, financières ou matérielles, complètent les financements publics et permettent de soutenir des actions spécifiques, de répondre à des besoins ponctuels ou de renforcer certains projets.

L'association constate par ailleurs une prise de conscience croissante autour de la précarité menstruelle, de la santé menstruelle et de l'éducation menstruelle. Cette reconnaissance progressive se traduit par un intérêt accru de la part de partenaires publics, privés et citoyens, et confirme l'importance de poursuivre le travail engagé.

Si l'année 2025 se termine dans une situation financière saine, BruZelle reste attentive à l'évolution de ses ressources au regard de l'ampleur de ses missions. Les besoins restent importants dans l'ensemble du pays, tant pour l'accès aux produits menstruels que pour les actions de sensibilisation, de prévention, d'éducation et d'accompagnement.

L'enjeu pour les années à venir sera donc de consolider les financements existants, de poursuivre la diversification des soutiens et de garantir les moyens nécessaires à une action de qualité, cohérente et durable. Cette stabilité est indispensable pour permettre à BruZelle de continuer à répondre aux besoins de terrain tout en développant des projets structurants à l'échelle du pays.



PERSPECTIVES 2026

Les objectifs pour l'année 2026 s'inscrivent dans la continuité du travail mené en 2025. Après une année marquée par la consolidation des actions de terrain, le renforcement des méthodes, la structuration des outils de suivi et l'affirmation du rôle éducatif de BruZelle, l'association poursuivra le développement de ses missions autour de la distribution, de la sensibilisation, de la prévention, de l'éducation menstruelle, du conseil et du plaidoyer.

L'ambition restera double : répondre concrètement aux besoins des personnes menstruées en situation de précarité, tout en poursuivant un travail plus structurel sur l'information, les tabous, les pratiques, les relais et les environnements dans lesquels les règles sont vécues.

En 2026, plusieurs chantiers prioritaires seront poursuivis ou développés.

POURUIVRE LES ACTIONS DE TERRAIN ET L'ACCOMPAGNEMENT DES PARTENAIRES

En 2026, BruZelle poursuivra ses missions fondamentales : la distribution gratuite de produits menstruels, le soutien aux partenaires de terrain, les ateliers solidaires et citoyens, les actions de sensibilisation, la présence lors d'événements publics et l'accompagnement des structures qui souhaitent mieux prendre en compte les menstruations.

Ces actions resteront essentielles. Elles permettent de répondre aux besoins immédiats des personnes menstruées en situation de précarité, mais aussi de maintenir un lien direct avec les réalités du terrain. Ce lien nourrit l'ensemble du travail de BruZelle : ses outils pédagogiques, ses actions de prévention, ses plaidoyers, ses recommandations et sa compréhension des besoins.

BruZelle continuera donc à articuler réponse concrète, sensibilisation, éducation, conseil et plaidoyer. C'est cette complémentarité qui permet à l'association d'agir à la fois sur les urgences du quotidien et sur les changements plus durables.

RENFORCER LE VOLET CONSACRÉ AUX TROUBLES ET MALADIES LIÉS AUX MENSTRUATIONS

En 2026, BruZelle souhaite développer davantage le volet consacré aux douleurs, troubles et maladies liés aux menstruations dans le cadre de *Règles de 3*.

Les sessions menées auprès des jeunes montrent régulièrement que beaucoup manquent de repères pour comprendre ce qui peut être fréquent, ce qui devrait alerter et

ce qui mérite d'être discuté avec un-e professionnel-le de santé. Les douleurs menstruelles et certains symptômes sont encore trop souvent banalisés, minimisés ou vécus en silence.

L'objectif de BruZelle ne sera pas de poser des diagnostics ni de remplacer les professionnel-les de santé, mais de renforcer la prévention, l'information et l'accès aux ressources. Il s'agira d'aider les jeunes à mieux comprendre leur corps, à nommer leurs douleurs, à reconnaître les signaux qui nécessitent une attention particulière et à savoir vers qui se tourner.

Ce développement devra se faire avec prudence, en s'appuyant sur des ressources fiables et, lorsque cela se justifie, sur l'expertise de professionnel-les de santé. Il permettra de mieux intégrer la santé menstruelle dans une approche globale de l'éducation menstruelle.

DÉVELOPPER LA BOÎTE À OUTILS D'ÉDUCATION MENSTRUELLE

L'un des grands chantiers de 2026 sera le développement d'une boîte à outils d'éducation menstruelle basée sur le programme *Règles de 3*.

Cette boîte à outils aura pour objectif de rendre l'éducation menstruelle plus accessible, plus transmissible et plus durable. Elle permettra de formaliser les contenus, les méthodes et les apprentissages développés par BruZelle au fil de ses sessions auprès des jeunes, des personnes encadrantes et des adultes.

Il ne s'agira pas seulement de créer des supports pédagogiques, mais de proposer un dispositif utilisable par les écoles, associations, maisons de jeunes, structures sociales, professionnel-les et personnes encadrantes qui souhaitent aborder les menstruations avec justesse, confiance et bienveillance.

BruZelle veillera à ce que cette boîte à outils reste fidèle à son expérience de terrain, à son approche inclusive et à sa volonté d'accompagner les structures plutôt que de leur transmettre des supports isolés. L'objectif sera de soutenir à la fois les contenus, les méthodes et les postures nécessaires pour parler des règles de manière adaptée aux publics et aux contextes.

POURUIVRE L'ENGAGEMENT EUROPÉEN AVEC *BECOMING PERIOD FRIENDLY FOR YOUTH*

En 2026, BruZelle poursuivra son travail européen à travers le nouveau projet *Becoming Period Friendly For Youth*, développé dans le prolongement du *Menstrual Education Network*.

Après une première étape consacrée au partage de pratiques et à la co-construction autour de l'éducation menstruelle, ce nouveau programme pluriannuel permettra d'élargir le partenariat et d'approfondir le travail mené à l'échelle européenne. L'objectif



sera de réfléchir plus largement aux cadres de vie, d'apprentissage, de loisirs et d'engagement des jeunes, afin de les rendre plus attentifs aux réalités menstruelles, plus inclusifs et mieux outillés.

BruZelle participera à ce projet aux côtés de partenaires européens actifs dans les champs de l'éducation menstruelle, de la santé menstruelle, de l'égalité, de la jeunesse et de l'inclusion. Cette collaboration permettra de croiser les expériences de terrain, de développer des ressources communes et de renforcer la dimension européenne du travail mené par l'association.

Pour BruZelle, *Becoming Period Friendly For Youth* représente une nouvelle étape dans la structuration de son engagement européen. Le projet permettra de poursuivre le travail initié avec le *Menstrual Education Network*, tout en l'inscrivant dans un cadre plus large, plus durable et plus opérationnel au service des jeunes et des structures qui les accompagnent.

POUSUIVRE LES PLAIDOYERS POUR L'ÉDUCATION MENSTRUELLE

En 2026, BruZelle poursuivra son travail de plaidoyer afin de faire reconnaître l'éducation menstruelle comme un enjeu de santé, d'égalité, de bien-être et de participation des jeunes.

En Flandre, ce plaidoyer s'inscrira dans la continuité des actions menées sur le terrain à travers *Règles de 3* et des constats recueillis auprès des jeunes, des écoles, des personnes encadrantes et des partenaires. L'objectif sera d'ouvrir le dialogue avec les acteur·ices du monde éducatif, associatif et institutionnel afin de contribuer à une prise en compte plus structurelle des menstruations.

En Wallonie et à Bruxelles, BruZelle souhaite également développer un plaidoyer consacré à l'éducation menstruelle, au bien-être menstruel et à l'inclusivité dans les écoles. Ce travail visera à soutenir une réflexion plus large sur la manière dont les établissements scolaires peuvent transmettre des informations fiables, prévenir les moqueries, réduire la stigmatisation et les discriminations, améliorer l'accueil des besoins menstruels et renforcer l'accompagnement des jeunes.

Le bien-être menstruel à l'école est favorisé lorsque la santé menstruelle des jeunes est pleinement prise en compte dans ses dimensions physiques, mentales et sociales. Il repose aussi sur une éducation menstruelle qui permet de comprendre le cycle, de reconnaître les symptômes, de gérer les règles au quotidien et de savoir quand et vers qui se tourner en cas de besoin. Il prend également en compte l'environnement dans lequel évoluent les jeunes, notamment l'accès à des produits menstruels gratuits, à des infrastructures sanitaires propres et accessibles et en nombre suffisant, les politiques institutionnelles des établissements comme la sécurité menstruelle ou la possibilité de se

rendre aux toilettes durant les cours, ainsi qu'une approche globale de l'établissement pour visibiliser les menstruations, orienter vers des ressources adaptées et des espaces d'écoute et de soutien.

Ces démarches de plaidoyer partiront des réalités observées sur le terrain. Elles permettront de faire remonter les besoins, les freins et les pistes d'action identifiés par BruZelle et ses partenaires, afin d'encourager une prise en compte plus cohérente et durable des menstruations dans les politiques et les pratiques.

UNE NOUVELLE ÉTAPE DANS LA STRUCTURATION DE L'ACTION DE BRUZELLE

L'année 2026 devra permettre de transformer les apprentissages de 2025 en outils, en plaidoyers, en partenariats et en démarches plus durables.

À travers la poursuite des actions de terrain, le renforcement du volet consacré aux troubles menstruels, le développement de la boîte à outils, la participation au nouveau projet européen *Becoming Period Friendly For Youth*, le renforcement des plaidoyers et le renouvellement de son identité visuelle, BruZelle souhaite franchir une nouvelle étape dans la structuration de son action.

L'objectif reste le même : briser les tabous, réduire les discriminations et faire progresser l'éducation, la prévention et la prise en compte des besoins menstruels, afin que les menstruations soient une réalité reconnue, comprise et intégrée dans les politiques, les institutions et les lieux de vie.

RENOUVELER L'IDENTITÉ VISUELLE DE BRUZELLE

L'année 2026 marquera également une étape importante dans l'identité de BruZelle avec un travail de renouvellement de l'identité visuelle de l'association.

Après dix années d'existence, BruZelle souhaite faire évoluer son image afin qu'elle reflète mieux ce qu'elle est devenue : une association de terrain, mais aussi une actrice d'éducation, de sensibilisation, de prévention, de conseil, de plaidoyer et de mobilisation citoyenne.

Ce travail portera notamment sur la création d'un nouveau logo, la refonte du site internet, la mise à jour des flyers, des supports de communication, des outils pédagogiques et des éléments visuels utilisés dans les événements, les ateliers et les actions de terrain.

L'objectif est de développer une identité visuelle plus jeune, plus dynamique, plus visible et plus modulable, capable de s'adapter aux différents projets de BruZelle, à ses publics et à ses contextes d'intervention.

Ce renouvellement devra également renforcer la cohérence, la lisibilité et l'accessibilité des supports de communication, afin de mieux faire connaître les missions de BruZelle, de



toucher de nouveaux publics et d'accompagner le développement de l'association pour les années à venir.

CÉLÉBRER LES DIX ANS DE BRUZELLE

Et n'oublions pas qu'en 2026, BruZelle fêtera ses dix ans d'existence. Cet anniversaire constituera un moment important : l'occasion de revenir sur le chemin parcouru depuis les premières collectes citoyennes, de mettre en lumière l'engagement des bénévoles, des partenaires, de l'équipe et de toutes les personnes qui ont contribué à faire grandir BruZelle.

Ces dix ans permettront aussi de rappeler combien la lutte contre la précarité menstruelle a évolué. Ce qui était encore largement invisibilisé en 2016 est aujourd'hui davantage reconnu comme un enjeu de santé, d'égalité et de justice sociale. BruZelle a contribué à cette évolution en portant une parole de terrain, en distribuant des produits menstruels, en sensibilisant, en développant l'éducation menstruelle et en construisant progressivement une expertise reconnue.

Cet anniversaire ne sera donc pas seulement un moment de célébration. Il sera aussi l'occasion de renforcer la visibilité de BruZelle, de remercier celles et ceux qui soutiennent l'association, de valoriser ses réalisations et d'ouvrir une nouvelle étape pour les années à venir. Dix ans après sa création, BruZelle poursuivra son action avec la même conviction : faire des menstruations une réalité pleinement reconnue et prise en compte, et renforcer l'autonomie, la solidarité et l'égalité autour des règles.

Libérons la parole autour des règles !

BruZelle ASBL
Rue Marcq 17
1000 Bruxelles

www.bruzelle.be
info@bruzelle.be
+32 478 81 54 24

Rédaction : Juliette Lepage, Elisa Martin, Veronica Martinez, Klara Missault,
Jolien Van Nieuwenhuyze, Yves Vranckx, Delphine Wauty

Éditeur responsable : BruZelle ASBL, rue Marcq 17, 1000 Bruxelles

Avec le soutien de

