POUR UNE ÉCOLE SANG SATIONNELLE

UN GUIDE PRATIQUE POUR QUE CHAQUE ÉLÈVE PUISSE VIVRE SEREINEMENT SES RÈGLES À L'ÉCOLE

BRUZELLE

AVANT-PROPOS

Cher·ère·s élèves et membres du personnel encadrant,

Chaque jour, des milliers d'élèves menstruent et bien que les premières règles constituent généralement une étape normale de la puberté, la réalité de vivre ses règles à l'école est souvent complexe.

BruZelle lutte depuis 2016 contre la précarité menstruelle et depuis cinq ans, promeut l'éducation menstruelle. C'est pourquoi nous parcourons les écoles de Belgique pour sensibiliser les jeunes et les équipes éducatives à la santé et à la précarité menstruelles. Au fil de nos rencontres avec des milliers d'entre vous (élèves, professeurs, éducateur·rice·s, acteur·rice·s de la PSE) et de nos visites dans des centaines d'établissements scolaires, nous avons recueilli de nombreux témoignages et observations révélant les difficultés rencontrées au quotidien par les personnes menstruées.

BruZelle souhaite avec ce guide vous accompagner afin que tous·tes les élèves menstrué·es puissent s'épanouir et apprendre dans les meilleures conditions. Parce qu'en effet, malgré le caractère universel des règles, la question des menstruations est ordinairement ignorée dans le milieu scolaire, souvent par manque de temps ou d'intérêt, ou par gêne. Peu d'écoles ont une politique dédiée au bien-être menstruel alors que depuis 2022, l'OMS recommande des installations sanitaires adaptées et une sensibilisation à la santé menstruelle qui sont des composantes essentielles pour la santé, l'équité et l'égalité des chances. (1)

Une politique du bien-être menstruel permet aux élèves de trouver des solutions et de se diriger vers les services ou les personnes compétentes.
Ces bonnes pratiques allègent la charge mentale, réduisent l'anxiété liée à la gestion des menstruations et permettent de mettre des mots sur des maux.

Ignorer ou minimiser cette réalité, c'est nier le vécu des élèves, creuser les inégalités sociales et perpétuer des mécanismes de discrimination qui excluent les filles et les personnes menstruées, et ce, dès l'école primaire. L'école, vecteur d'émancipation et d'apprentissage, se doit d'intégrer les spécificités biologiques et sociales de l'ensemble de ses élèves.

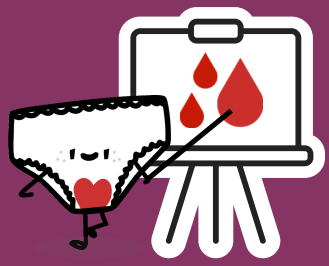
À travers ce guide, nous vous invitons à mieux comprendre les réalités, les besoins et les difficultés liés aux menstruations au sein de votre école. Étape par étape, vous découvrirez une checklist ainsi que des pistes concrètes pour améliorer la prise en charge de cette thématique et faire de votre établissement un lieu véritablement *sang-sationnel*.

Bonne lecture,

Elisa Martin
Coordinatrice pédagogique

ÉTAPE 1

LES RÈGLES, C'EST QUOI ?



LES RÈGLES = LES MENSTRUATIONS

Les règles correspondent à l'évacuation, par le vagin, de sang et de tissus provenant de la muqueuse de l'utérus qui s'appelle l'endomètre.
Elles reviennent généralement de manière régulière, environ une fois par mois, et durent le plus souvent entre deux et sept jours.

Elles concernent les filles, les femmes et d'autres personnes ayant un utérus, car elles font partie du cycle menstruel, lui-même lié au fonctionnement de l'appareil reproducteur. Ce cycle prépare notamment l'organisme à une éventuelle grossesse.

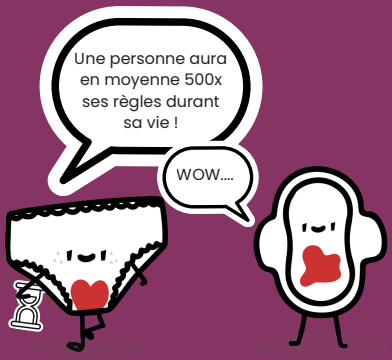
LES RÈGLES SONT UN PHÉNONÈME TOUT À FAIT NORMAL ET NATUREL

LA MÉNARCHE

En Belgique, l'âge moyen de la ménarche (les premières règles) est de 12 ans.

Les menstruations apparaissent à la puberté et se poursuivent de manière régulière jusqu'à la ménopause. La ménopause marque l'arrêt du cycle menstruel, généralement vers 50 ans.

En primaire, certain·e·s élèves sont déjà menstrué·e·s. Lorsque les premières règles surviennent avant 10 ans, on parle de ménarche précoce. (2)

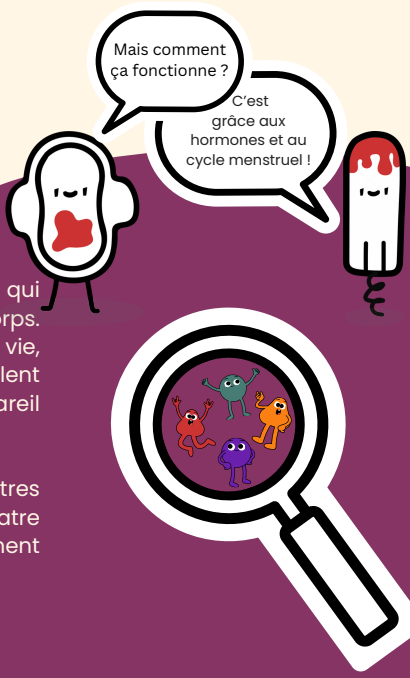




OBJECTIF

Et dans votre école ?

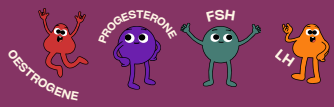
Selon le Référentiel des Sciences, en P5, les élèves découvrent la puberté, la reproduction et les appareils reproducteurs.(3) Est-ce bien le cas ?

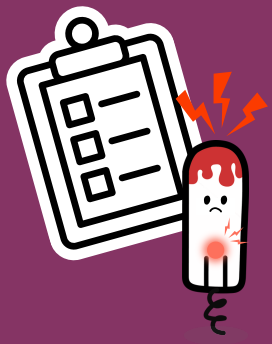


LES HORMONES

Les hormones sont des messagers chimiques qui transmettent des informations dans tout le corps. Présentes dès la naissance et jusqu'à la fin de la vie, elles incluent les hormones sexuelles, qui régulent notamment le fonctionnement de l'appareil reproducteur et le cycle menstruel.

Les hormones sont présentes chez tous les êtres humains, mais elles sont invisibles à l'œil nu. Quatre hormones jouent un rôle essentiel dans le déroulement du cycle menstruel :





LES DOULEURS

Quelques jours avant les règles, puis pendant les premiers jours, différents symptômes physiques et émotionnels peuvent apparaître.
Il en existe plus de 150 différents. (4) Parmi les plus fréquents, on retrouve :

- la fatigue ;
- les maux de tête ;
- les ballonnements ;
- les crampes abdominales ;
- les changements d'humeur.

Si tes règles t'empêchent de vivre tes journées normalement ou perturbent fortement ton quotidien, n'hésite pas à consulter un·e médecin ou à en parler à un·e adulte de confiance.

LE CYCLE MENSTRUEL

1. MENSTRUATION

Une partie de l'endomètre (la muqueuse utérine) se détache et est évacuée par le vagin : c'est le sang des règles. Chez certaines personnes, les règles sont accompagnées de manifestations physiques et/ou émotionnelles.

2. PHASE PRÉ-OVULATOIRE

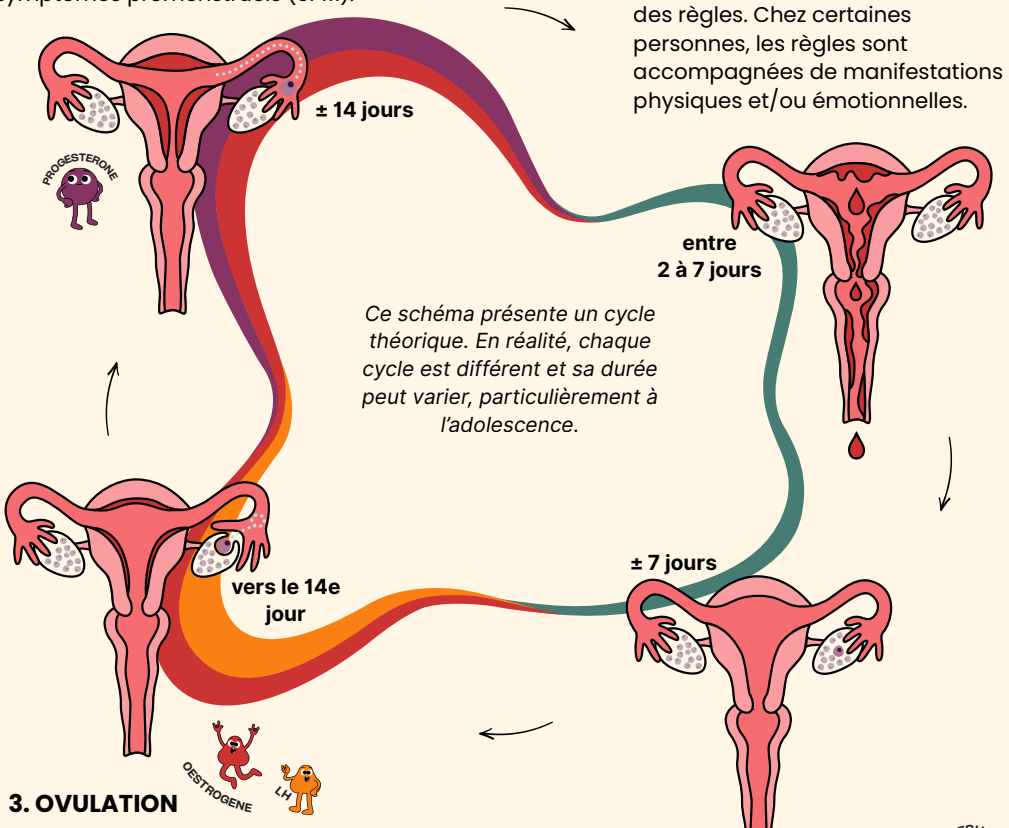
Sous l'impulsion de l'hormone FSH, des follicules (des petites poches) se développent et grandissent dans les ovaires.

3. OVULATION

Un follicule se développe plus que les autres et il produit des œstrogènes. L'hormone LH augmente fortement ce qui déclenche la libération d'un ovocyte (souvent appelé l'ovule) hors de l'ovaire : c'est *l'ovulation*. L'ovule est ensuite capté par l'une des trompes utérines. C'est aux alentours de cette période que la fertilité (possibilité d'une grossesse) est la plus élevée.

4. PHASE LUTÉALE

Grâce à la progestérone et aux œstrogènes, l'endomètre s'épaissit de plus en plus et se gorge de sang pour accueillir un éventuel embryon. Parfois, des changements physiques et/ou émotionnels se font déjà ressentir. On parle de symptômes prémenstruels (SPM).



Ce schéma présente un cycle théorique. En réalité, chaque cycle est différent et sa durée peut varier, particulièrement à l'adolescence.

ÉTAPE 2

DÉCOUVRIR LES PRODUITS MENSTRUELS

Pour recueillir le sang menstruel, il existe plusieurs produits menstruels, qui peuvent être **externes** ou **internes**. Chacun présente des avantages et des inconvénients. L'essentiel est de choisir le produit qui correspond le mieux à son mode de vie, à son flux et à son confort.

Tous les produits n'ont pas la même durée d'utilisation et certains produits nécessitent un évier à proximité pour être rincés.



Certaines personnes ont un flux plus important que la moyenne.
Pour faire de l'école un environnement *sang-sationnel*, il est important de faire preuve de flexibilité et d'empathie lorsqu'un·e élève menstrué·e demande à se rendre aux toilettes.

Par exemple, il n'est pas nécessaire de demander à un·e élève pourquoi il ou elle souhaite se rendre aux toilettes. Cette question peut être gênante ou stigmatisante.



SERVIETTE MENSTRUELLE

- La version jetable se jette dans la poubelle après chaque utilisation
- Se porte max. 6h



CULOTTE MENSTRUELLE

- Aussi : culotte de règles
- Se lave après chaque utilisation
- Se porte max. 12h



SERVIETTE MENSTRUELLE

- La version réutilisable se lave avant la prochaine utilisation
- Se porte max. 6h



DISQUE MENSTRUEL

- Se rince après chaque utilisation et se lave à l'eau bouillante après chaque cycle
- Se porte max. 10h



TAMPON

- Se jette dans la poubelle après chaque utilisation
- Se porte max. 6h



COUPE MENSTRUELLE (CUP)

- Se rince après chaque utilisation et se lave à l'eau bouillante après chaque cycle
- Se porte max. 8h

OBJECTIF

Et dans votre école ?

Les toilettes sont-elles munies de poubelles ? Est-ce que les élèves peuvent se rendre aux toilettes librement ?

ÉTAPE 3

COMPRENDRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

BruZelle considère la précarité menstruelle comme une réalité **multidimensionnelle** qui empêche une personne de vivre ses menstruations dans des conditions sereines et respectueuses de sa santé. Elle résulte :

- d'un accès insuffisant à des **produits menstruels** adaptés et en quantité suffisante, principalement pour des raisons financières ;
- d'un manque d'accès à une **information** fiable et à une éducation menstruelle adaptée.

L'absence de **sanitaires** propres, sûrs et adaptés ainsi que les difficultés d'accès aux **soins** et au **diagnostic** peuvent créer ou renforcer une situation de précarité menstruelle.

Dans l'enseignement, les conséquences de cette précarité sont un réel frein à l'égalité des chances et à la réussite scolaire.

En effet, lorsqu'un·e élève et sa famille sont dans l'incapacité financière de se procurer des produits menstruels, certain·e·s de ces élèves vont alors utiliser des produits qui ne sont pas adaptés. Par exemple, des mouchoirs, du papier toilette ou encore des couches pour adultes. Or, l'utilisation de ce type de produits amène de l'inconfort ainsi que du stress lié à l'éventualité d'une tache.

Dans d'autres cas, le manque de produits menstruels amène des élèves à s'absenter de l'école de manière hebdomadaire. L'absentéisme, outre l'isolement social, engendre une diminution des chances de réussite et porte, par conséquent, atteinte à l'égalité des chances, ce qui discrimine les personnes menstruées.

"Plus de 25 000 jeunes Belges déclarent avoir déjà manqué les cours pendant leurs règles faute de moyens pour s'acheter des protections menstruelles" (5)

Dans les écoles et les lieux publics, le manque d'accès à des toilettes propres et fonctionnelles exacerbe cette précarité. Sans accès à des sanitaires adéquats, les personnes menstruées peuvent être contraintes de retarder le moment d'aller aux toilettes, de garder leur(s) produit(s) menstruel(s) plus longtemps que nécessaire ou de s'absenter de l'école.

Se retenir de se rendre aux toilettes peut mener à des infections urinaires ainsi qu'à une utilisation prolongée de produits menstruels qui peuvent avoir de lourdes conséquences sanitaires et médicales. En effet, les produits menstruels internes tels que les tampons ne peuvent pas être portés plus de 6 heures consécutives pour éviter le syndrome du choc toxique (SCT).

ABSENTÉISME / DÉCROCHAGE SCOLAIRE | **INCONFORT** | **BAISSE DE CONCENTRATION** | **HONTE / PEUR (STRESS ÉMOTIONNEL)** | **INÉGALITÉS DES CHANCES**

= UN PROBLÈME STRUCTUREL

Une installation sanitaire adéquate doit permettre aux utilisateur·rice·s de changer leurs produits menstruels en toute intimité et en sécurité (verrou). Elle doit également être équipée de lavabos et de savon pour rincer d'éventuels produits menstruels et permettre de se laver les mains.

Le manque de connaissances sur la santé menstruelle est également un facteur d'inégalité des chances. Au-delà de l'anxiété et du stress émotionnel occasionnés par des questions sans réponse, qui, in fine, dans le contexte scolaire, font baisser la concentration des élèves, le manque d'information ainsi que l'absence d'espaces de discussion amènent certain·e·s élèves à normaliser leurs douleurs menstruelles et à ne pas envisager des solutions médicales ou thérapeutiques. Un retard de diagnostic s'installe insidieusement et entraîne une mise à l'écart du système scolaire.

L'apprentissage des menstruations et de leur gestion se fait souvent au sein de la famille ou auprès des pairs. Toutefois, cette transmission est loin d'être systématique en Belgique.
Notre expérience de terrain montre que les connaissances des jeunes en matière de santé menstruelle restent souvent lacunaires et très inégales.

"31% des répondantes pensent que le sujet est tabou au sein même de leur cellule familiale" (6)

Le manque d'information peut également entraîner une mauvaise utilisation des produits menstruels avec des risques sanitaires et d'inconfort (SCT, irritation).

BAISSE DE CONCENTRATION

PEUR (STRESS ÉMOTIONNEL)

INÉGALITÉS DES CHANCES

LA SÉCURITÉ MENSTRUELLE

La sécurité menstruelle désigne la possibilité pour toute personne d'accéder à **tout moment** et en **tout lieu** à **des produits menstruels adaptés**, y compris en situation d'urgence, indépendamment de sa situation socio-économique.

Cette notion ne vise pas à résoudre les inégalités structurelles liées à la précarité menstruelle, mais propose des solutions d'urgence pour répondre à un besoin immédiat.

À l'instar du papier toilette, mis à disposition de manière universelle, les produits menstruels devraient l'être également, car eux aussi répondent à un besoin physiologique fondamental.

L'adolescence est une période déterminante dans la construction identitaire et sociale. Or, l'absence de solutions adaptées (produits, informations fiables) lors des menstruations peut constituer une source importante de stress.

Les ménarches (premières règles) étant imprévisibles et les cycles étant souvent irréguliers les premières années (4), le fait de devoir solliciter une tierce personne pour obtenir des produits menstruels peut être vécu comme un obstacle à l'épanouissement et à l'autonomie dans le cadre scolaire.

Il est essentiel que les écoles garantissent un **environnement sécurisant**, capable de répondre aux besoins physiologiques des personnes menstruées.

≠ **= UN OBJECTIF À ATTEINDRE**

LES RÈGLES, CE N'EST PAS QUE DU SANG

Consulter un·e médecin ou un·e gynécologue

Discriminations liées au tabou autour des règles

Impact sur la vie scolaire, sociale, sportive...

S’assurer que des toilettes sont accessibles, propres...

Penser à avoir des produits menstruels dans son sac

Charge financière

Symptômes physiques et émotionnels

ÉTAPE 4

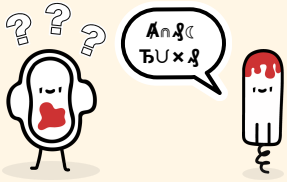
PARLER DES RÈGLES SANS TABOU

Depuis des siècles, de nombreuses histoires farfelues et croyances erronées circulent au sujet des règles. Au fil du temps, ces mythes ont profondément influencé la manière dont les menstruations et les personnes menstruées sont perçues.

Pourtant, les règles et le cycle menstruel jouent un rôle essentiel dans la reproduction humaine. C'est notamment grâce à l'ovulation que des grossesses peuvent avoir lieu. Toutes ces fausses croyances ont créé un imaginaire mystérieux et sale autour des règles et, encore aujourd'hui, dans notre société, les règles sont un sujet tabou.

→ Un sujet tabou : c'est un sujet qui est gênant ou qui parfois est même interdit.

Certaines personnes utilisent des noms de code pour parler des règles : la semaine ketchup, les ragnanas, la semaine coquelicot (et bien d'autres !). Ces petits noms sont certes mignons et paraissent innocents, mais ils perpétuent malgré eux le tabou autour des règles.



AVOIR SES RÈGLES, CE N'EST PAS UN GROS MOT

C'est une réalité biologique, aussi banale et naturelle qu'éternuer, respirer ou encore manger. Il est très important de pouvoir parler librement et de nommer correctement ce que les personnes menstruées vivent tous les mois.

POURQUOI EST-IL NÉCESSAIRE QUE TOUT LE MONDE REÇOIVE UN COURS D'ÉDUCATION MENSTRUELLE ?

Même si la société évolue progressivement, le tabou autour des menstruations persiste.

Normaliser les échanges et créer un environnement où chacun·e se sent à l'aise pour en parler et agir permettent de vivre plus sereinement. Inclure les personnes menstruées et non menstruées dans ces discussions est essentiel pour favoriser l'empathie et la compréhension mutuelle afin de réduire la gêne et d'éviter les moqueries.

Bien entendu, aborder cette thématique, surtout si c'est la première fois (en tant qu'enseignant·e ou en tant qu'élève) peut parfois nous mettre en difficulté ou un peu mal à l'aise.

Pour avancer, il est nécessaire d'identifier et de dépasser nos biais et préjugés (souvent inconscients) qui freinent les discussions.

Mieux comprendre le sujet permet d'écouter et d'agir avec plus d'empathie et de clarté. Travailler sur ces blocages, seul·e ou en groupe, aide à aborder les menstruations avec plus de naturel et de confiance.

Selon l'âge, la dynamique du groupe ou les ressources disponibles, il peut être préférable d'aborder ces sujets en non-mixité. Dans ce cas, il est important que les deux groupes explorent les mêmes thématiques.

ÉTAPE 5

PASSER À L'ACTION

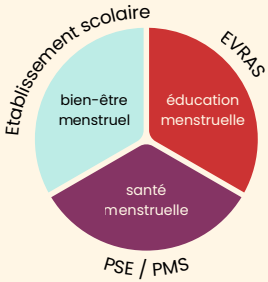
Lutter contre la précarité et l'insécurité menstruelles est un enjeu essentiel pour offrir un enseignement de qualité, égalitaire et inclusif. En agissant concrètement, vous aidez à éviter l'isolement social, le décrochage scolaire ainsi que la surcharge mentale chez vos élèves, tout en favorisant leur réussite et leur épanouissement.

Mettre en place une politique de bien-être menstruel dans votre établissement est bien plus simple qu'il n'y paraît.

Il suffit souvent de petits gestes et d'une volonté collective pour faire une réelle différence.

Parler des règles en réunion d'équipe est déjà un premier pas important. Cela permet de sensibiliser l'ensemble du personnel, de briser les tabous et de coordonner les actions. Ensuite, il faut informer les élèves sur l'emplacement des produits menstruels dans l'école, leur indiquer quelles sont les personnes référentes vers lesquelles se tourner, ou simplement leur rappeler que les règles sont un phénomène naturel et normal. L'école doit être un lieu où les menstruations ne sont ni un secret, ni une source de honte, mais simplement une réalité partagée et acceptée.

L'éducation menstruelle peut s'intégrer naturellement dans les programmes scolaires, de manière transversale. En biologie, on peut aborder le cycle menstruel et la santé reproductive ; en sciences sociales, les inégalités de genre ou la précarité menstruelle ; en histoire, l'évolution des perceptions et pratiques autour des règles à travers les époques.



Pour rappel, depuis le décret de 2023, les élèves de P6 et de S4 doivent bénéficier de deux périodes d'EVRAS, ce qui offre une belle opportunité pour aborder ce sujet de manière structurée et pédagogique.

La santé menstruelle mérite aussi une attention particulière. Si des élèves signalent des douleurs récurrentes ou s'absentent régulièrement un ou deux jours par mois, il est important de les orienter vers les services psycho-médico-sociaux. Ces services peuvent les écouter et les réorienter afin de trouver des solutions médicales ou thérapeutiques adaptées, évitant ainsi des souffrances inutiles ou un décrochage scolaire.

Votre établissement joue un rôle essentiel dans la promotion du bien-être menstruel Garantir l'accès à des produits menstruels, proposer des sanitaires adaptés et sensibiliser le personnel permettent de répondre aux besoins des élèves avec respect et bienveillance. En encourageant l'écoute et en créant des espaces de dialogue sans tabou, vous contribuez à faire de l'école un environnement où chaque élève se sent soutenu·e, respecté·e et en confiance.

OBJECTIF

Et dans votre école ?

BruZelle estime qu'en matière de sécurité menstruelle, il faut prévoir 4 produits par mois et par élève menstrué·e. Avec 1,5 € par mois, chaque élève pourrait bénéficier d'une sécurité menstruelle à l'école. Alors, on essaie ?

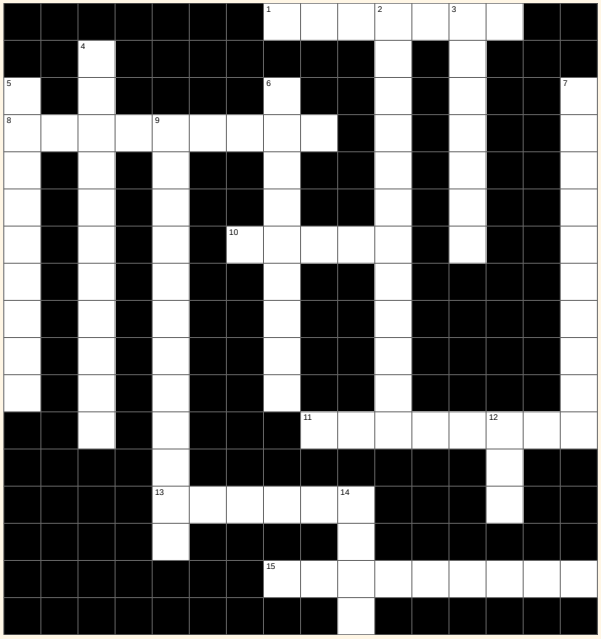
OBJECTIF

Et dans votre école ?

Vous sentez-vous à l'aise et bien informé·e sur le sujet ?

À VOUS DE JOUER

TESTEZ VOS CONNAISSANCES À L'AIDE DE CETTE GRILLE DE MOTS CROISÉS ! LISEZ CHAQUE DÉFINITION ET TROUVEZ LE MOT CORRESPONDANT.



Tous les mots sont liés au thème des menstruations et du corps humain.

1. Substance produite par le corps qui régule de nombreuses fonctions, comme le cycle menstruel, les émotions ou la croissance.
2. Synonyme de règles. Écoulement mensuel de sang chez les personnes menstruées.
3. Se dit de ce qui provient ou se produit spontanément dans le corps, sans intervention extérieure artificielle. Synonyme de biologique et normal en ce qui concerne les règles.
4. Action consistant à boire de l'eau pour que le corps fonctionne bien et que la personne se sente mieux.
5. Produit menstruel absorbant porté dans les sous-vêtements. C'est le produit le plus connu et répandu.
6. Situation de manque ou d'instabilité, souvent liée à la pauvreté.
7. Petit coussin à remplir avec de l'eau très chaude pour soulager les douleurs menstruelles.
8. Muqueuse qui tapisse l'utérus et s'évacue pendant les règles.
9. Se dit de règles très abondantes ou longues.
10. Sujet considéré comme interdit, gênant ou honteux dans une société.
11. Premières règles dans la vie d'une personne menstruée.
12. Produit menstruel en forme de coupe qu'il faut insérer dans le vagin et que l'on peut utiliser pendant environ 5 ans.
13. Organe faisant partie de l'appareil génital féminin dans lequel se trouve l'endomètre ainsi que le fœtus pendant une grossesse.
14. Liquide rouge qui s'écoule pendant les règles.
15. Fin naturelle des menstruations survenant généralement autour de 50 ans.

COCHEZ LES CASES QUI CORRESPONDENT À VOS SANITAIRES. PLUS VOUS REMPLISSEZ DE LIGNES, PLUS VOS TOILETTES SONT "SANG-SATIONNELLES" !

BINGO



Dans les toilettes de mon école, j'ai ...

accès à des toilettes propres	de l'info sur la gestion des menstruations	accès à des toilettes avec un verrou	ne dois pas faire la queue pour aller aux toilettes
accès à des toilettes toujours éclairées	accès libre pour aller aux toilettes	accès à des toilettes avec un évier	mon genre ne soulève pas de questions
toujours du papier toilette	des produits menstruels	accès à des toilettes PMR	de l'eau et du savon pour me laver les mains
des poubelles pour jeter mes produits menstruels	un crochet, une étagère pour déposer mes affaires	des toilettes proches de ma classe	une planche pour m'asseoir

ÉTAPE 6

S'INSPIRER DES TÉMOIGNAGES



*"Je tiens à dire que je suis très reconnaissante que l'école ait mis des serviettes hygiéniques gratuites à disposition. C'est une très bonne idée de votre part car certaines sont **moins stressées** quand elles sont indisposées en plein cours, cela évite toutes les situations gênantes. Cela favorise le **bien-être** et nous ressentons une **bienveillance**. Je remercie l'école pour cette initiative bienveillante. Merci."*

- Celia, 4e

*"Je trouve que c'est vraiment un super projet. Le fait que les filles n'aient plus à penser en permanence à prendre des protections, ni à stresser si elles n'en ont plus sur elles, ça leur apporte clairement plus de **tranquillité**.*
J'ai aussi l'impression que ça s'est très bien passé et qu'il n'y a pas eu d'abus.
***Le libre-service a été respecté**, sans utilisation excessive, ce qui est vraiment positif. Je trouve ça chouette de savoir qu'on a pu aider des filles qui n'ont pas forcément les moyens de s'acheter des protections.*
Globalement, je pense que le système mérite d'être reconduit, au moins jusqu'à la fin de l'année et même les années suivantes. Et en plus, les garçons n'ont pas eu les réactions négatives qu'on craignait, ce qui est plutôt rassurant.
*Pour moi, le **bilan** de cette période d'essai est clairement **positif**."*

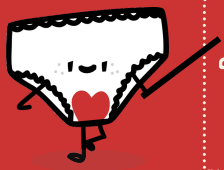
- Prof de sciences

"Le projet a été un succès et on l'observe à travers différents facteurs:

- *L'implication d'une dizaine de **déléguées** dans la formation des autres élèves*
- *La réaction positive en classe des élèves (surtout des filles en 4e, 5e et 6e année)*
- *Les retours positifs des **parents** reçus par message*
- *L'intérêt de l'**équipe éducative** et pédagogique*

J'insiste sur l'importance, dans ce projet, de sensibiliser les élèves et l'équipe avant l'installation du distributeur. En effet, cela permet de prévenir d'éventuels problèmes par la suite."

- Prof de mathématiques



Besoin d'un accompagnement pour votre établissement ? Contactez-nous à info@bruzelle.be

RESSOURCES ET BIBLIOGRAPHIE



LIVRES

- Guien, Jeanne (2023). ***Une histoire des produits menstruels.*** Divergences
- la Blanche, Eric & Besse, Camille (2022). ***Si les hommes avaient leurs règles***. Le Lombard
- Lecoeuvre, Claire & Roussel, Victoria (2023). ***Changer les règles.*** Actes Sud jeunesse
- Nassi, Amina (2021). ***Les petits Musulmans se posent aussi des questions sur la sexualité !*** Sana Kids
- Pietri, Julia (2021). ***Le petit guide de la foufoune sexuelle.*** Better Call Julia
- Roy, Anna & Mademoiselle Caroline (2021). ***Tout sur les règles !*** Flammarion Jeunesse.
- Thiébaut, Elise (2019). ***Ceci est mon sang ; petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font.*** La Découverte
- Thiébaut, Elise & Malle, Mirion (2017). ***Les règles... Quelle aventure !*** La Ville brûle.

VIDÉOS

- France 3 Grand Est (2024). ***"Mauvais sang ?" : règles, menstruations, pourquoi c'est l'affaire de tous.*** YouTube
- Konbini (2018). ***Axelle, SDF, nous parle de précarité menstruelle***. YouTube
- Tataki (2021). ***Les règles, à quel point ça fait mal ? - Yadebat.*** YouTube
- Urbania FR (2021). ***5 clichés sur les règles.*** YouTube
- Urbania FR (2023). ***Et si les hommes avaient leurs règles ?*** YouTube
- Urbania FR (2025). ***Est-il normal d'avoir mal pendant ses règles ?*** YouTube
- Would You React ? (2020). ***Exp. Sociale#85 : LE TABOU DES REGLES / MENSTRUATIONS***. YouTube

INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX

- @toimonendo
- @fibrom_out
- Sofélia (2022). ***Sang rougir !*** https://www.sofelia.be/product/livret-pedagogique-sang-rougir-deconstruisons-les-tabous-autour-des-regles/
- GAMS Belgique (2025). ***CiCLUS Brochure sur le bien-être menstruel.*** Bruxelles https://gams.be/wp-content/uploads/2026/01/CiClus_FR_digital.pdf

BIBLIOGRAPHIE

- (1) OMS (2022). ***Grâce à la sensibilisation et à une gestion adéquate de l'hygiène menstruelle à l'école, on peut éviter les conséquences néfastes sur la santé.*** Communiqué de presse.
- (2) Mutualité Chrétienne (2022). ***Puberté précoce : quand la nature prend de l'avance***. Candice Leblanc.
- (3) Fédération Wallonie-Bruxelles (2022). ***Référentiel des Sciences. Tronc commun***.
- (4) Gunter, Jen (2024). ***Blood*** : The Science, Medicine, and Mythology of Menstruation. Citadel.
- (5) iVOX. Always Belgium. (2021). ***Communiqué de presse.***
- (6) Synergie Wallonie pour l'Égalité entre les Femmes et les Hommes. (2022). ***La précarité menstruelle en Fédération Wallonie-Bruxelles. Rapport d'enquête***.

OBJECTIF

Et dans votre école ?

Vous trouverez ci-après la fiche checklist, qui vous permettra de réaliser un état des lieux, ainsi que cinq affiches à détacher et à installer dans votre établissement.

CHECKLIST

- □ Sensibiliser les élèves à la santé et à la précarité menstruelles
- □ Former et informer le personnel encadrant sur les bonnes pratiques
- □ Mettre en place une signalétique (toilettes, classes, infirmerie, intranet)
- □ Connaissances requises du Référentiel des Sciences
- □ Infrastructures sanitaires adéquates
- □ Mettre des produits menstruels à disposition dans les toilettes
- □ Prévoir des bouillottes, un coin de repos et des vêtements de rechange
- □ Mentionner le bien-être menstruel dans le R.O.I

ÉDUCATION MENSTRUELLE ET SENSIBILISATION

□ Former le personnel encadrant
□ Identifier des personnes-ressources au sein de l'établissement

Afin que chaque élève puisse vivre sereinement ses menstruations, il est très important de sensibiliser tous les élèves à la santé et à la précarité menstruelles, notamment à travers des animations EVRAS ou le programme Règles de 3.

VISIBILISATION ET SIGNALÉTIQUE

□ Affiches BruZelle
□ Affiches réalisées par les élèves

Très souvent, l'école possède des serviettes menstruelles, mais l'information ne circule pas toujours efficacement. La mise en place d'affiches permet de faire connaître ce dispositif, d'orienter les élèves vers les personnes ou services compétents et de leur transmettre une information de qualité, tout en contribuant à briser le tabou autour des règles.



INFRASTRUCTURES SANITAIRES ADÉQUATES

□ Accessibilité
□ En nombre suffisant
□ Produits menstruels
□ Papier toilette
□ Eau et savon
□ Propreté
□ Verrou
□ Gestion des déchets (poubelles et entretien régulier de ces espaces)
□ Crochet pour suspendre ses affaires



MISE À DISPOSITION GRATUITE DE PRODUITS MENSTRUELS

□ Choix
□ Qualité
□ Format (distributeurs, boîtes réalisées par les élèves)
□ Accessibilité
□ Logistique des stocks (espace de stockage, comptage, réapprovisionnement)

RÉFÉRENTIELS SCOLAIRES

□ Cours de sciences en P5/P6
□ Cours de sciences en S1/S2

Outre la biologie, les menstruations peuvent être abordées en sciences sociales dans le cadre des inégalités de genre ou de la précarité menstruelle ; en histoire, avec l'évolution des perceptions liées aux règles ; et en sciences économiques, à travers l'histoire des produits menstruels, les multinationales et la taxe tampon.

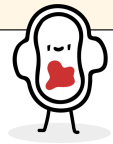
AMÉNAGEMENTS

□ Être à l'écoute des élèves menstrué·es et répondre au mieux à leurs besoins spécifiques
□ Coin de repos

Créer un environnement bienveillant, sans tabou ni discrimination est l'une des clés de l'épanouissement et du bien-être des élèves. Ce climat de confiance contribue également à alléger leur charge mentale.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE PRODUITS MENSTRUELS ?

En fonction du **moment de la journée, de votre flux menstruel ou de vos activités,** vous pouvez utiliser **différents types** de produits d'hygiène menstruelle. Voici quelques exemples:



Serviette menstruelle

Les serviettes menstruelles sont des serviettes ayant **un rembourrage absorbant** qui se collent à l'intérieur du sous-vêtement. Il existe une gamme de serviettes menstruelles variée.



Protège-slip

Les protège-slips sont **plus fins et plus courts que les serviettes menstruelles**. Ils peuvent être utilisés pour différentes raisons, mais ils le sont généralement en cas de sang menstruel léger au début ou à la fin des règles.



Culotte menstruelle

Une alternative écologique est offerte sous la forme d'une culotte spécifiquement conçue pour les personnes menstruées lorsqu'elles ont leurs règles. Cette culotte est **une culotte tout à fait classique, mais avec un coussinet lavable qui y a été intégré**.



Tampon

Les tampons sont de **petits tubes cylindriques de coton** qui sont insérés dans le vagin et absorbent le sang. Les tampons sont disponibles en différents niveaux d'absorption et certains disposent d'applicateurs en plastique lisse ou en carton pour qu'ils puissent être insérés facilement.



Coupe menstruelle

Les coupes menstruelles sont une autre alternative écologique. La coupe peut être insérée dans le vagin et **recueille le sang plutôt que de l'absorber**. Elle doit être lavée après chaque utilisation et être stérilisée à la fin de chaque cycle.

À QUI M'ADRESSER POUR AVOIR DES SERVIETTES GRATUITES ?

Si je suis à **l'école**, je demande à .....

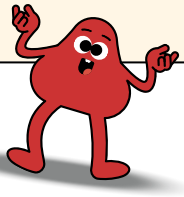
Si tu as des questions ou une demande spécifique, n'hésite pas à contacter **reglesde3@bruzelle.be**

Jette tous les produits menstruels usagés dans une poubelle. Ne les jette pas dans les toilettes.

BRUZELLE always

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
equal.brussels be the change
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
loterie nationale BIEN PLUS QUE JOUER

EST-CE QUE LE SANG DE MES RÈGLES DOIT TOUJOURS ÊTRE ROUGE ?



Les règles durent généralement **entre 2 et 7 jours,** la moyenne se situant à 5 jours. Le sang menstruel **peut changer de consistance** au cours des règles et d'une période à l'autre. Il est normal d'avoir quelques caillots*. Les règles **peuvent également changer de couleur** avec le temps. Si la durée ou la couleur des règles t'inquiète ou si tu as des caillots en continu, parles-en à un adulte de confiance ou à un·e médecin.

Les différents types de sang durant les règles :

Rouge vif
OK !

Rouge foncé / marron
OK !

Rose
OK !

Orange | Gris
Pas OK ! Consulte un·e médecin.

** Un caillot de sang, c'est comme un petit morceau de gelée rouge qui se forme quand le sang se colle et devient plus épais.*

BRUZELLE always

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE · equal.brussels be the change · FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES · loterie nationale BIEN PLUS QUE JOUER

EST-IL NORMAL D'AVOIR MAL PENDANT LES RÈGLES ?

SYNDROME PRÉMENSTRUEL ET CRAMPES

Le syndrome prémenstruel (SPM) peut survenir avant le début des règles. Ces symptômes sont différents d'une personne à l'autre et il existe de nombreuses façons de les gérer.

Symptômes courants du syndrome prémenstruel :

- Sensation de ballonnement
- Crampes abdominales et sensation de nausée
- Douleurs de la poitrine
- Acné ou éruption cutanée
- Maux de tête
- Changements d'humeur

MIEUX GÉRER LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL ET LES CRAMPES



Essaie de faire de l'exercice.

Prends du temps pour toi, repose-toi et détends-toi.





Utilise une bouillotte, prends un bain.

Mange sainement et hydrate-toi bien.



Si la douleur est trop intense, il est important de **consulter un·e médecin.**

BRUZELLE always

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
equal.brussels be the change
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
loterie nationale BIEN PLUS QUE JOUER

NOUVELLE SERVIETTE ?

Ça fait + de 4h que je porte la même serviette ?

oui → **nouvelle**

non ↓

Remplie de sang ?

oui → **nouvelle**

non ↓

Irritation ?

oui → **nouvelle**

non ↓

TOP ! Tu ne dois rien faire.

** N'oublie pas de te laver les mains avant et après ton passage aux toilettes.*

À QUI M'ADRESSER POUR AVOIR DES SERVIETTES GRATUITES ?

Si je suis à **l'école,** je demande à .....

Si tu as des questions ou une demande spécifique, n'hésite pas à contacter **reglesde3@bruzelle.be**

Jette tous les produits menstruels usagés dans une poubelle. Ne les jette pas dans les toilettes.

BRUZELLE always

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE · equal.brussels be the change · FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES · loterie nationale BIEN PLUS QUE JOUER

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TROUBLES LIÉS AU CYCLE MENSTRUEL ?

Nom

- **Endométriose**
- **Syndrome métabolique ovarien polyendocrinien (SMOP)**
- **Syndrome prémenstruel (SPM)**
- **Trouble dysphorique pré-menstruel (TDPM)**
- **Syndrome du choc toxique (SCT)**

Symptôme

- règles irrégulières ou absentes
- déséquilibre hormonal
- pilosité
- saignements abondants
- crampes abdominales
- fatigue
- poitrine douloureuse
- troubles digestifs
- troubles urinaires
- jambes lourdes
- éruption cutanée
- humeur changeante
- vomissements
- troubles psychologiques et émotionnels
- fièvre

Dans ta classe, ...



... il y a **1 à 2 personnes** menstruées qui pourraient être atteintes d'endométriose. Il leur faudra attendre +/- 10 ans pour qu'un diagnostic soit posé et des solutions proposées.

... il y a **8 à 9 personnes** menstruées qui vont ressentir au moins un symptôme prémenstruel sur les 150 existants.



Avoir ses règles peut mener à de la **fatigue** ou de **l'inconfort**.
Si tes règles t'empêchent de vivre tes journées normalement, **n'hésite pas à consulter un·e médecin** ou te rediriger vers un·e adulte de confiance.



Que tu sois menstrué·e ou non, être **empathique et à l'écoute** des personnes de ton entourage qui souffrent est un premier pas vers leur bien-être.

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
equal.brussels be the change
BRUZELLE
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
loterie nationale BIEN PLUS QUE JOUER

Avec le soutien de :

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

loterie nationale
BIEN PLUS QUE JOUER

equal.brussels
be the change

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE

Plus de questions ?

BRUZELLE

Rue Marcq 17, 1000 Bruxelles
info@bruzelle.be
www.bruzelle.be

RÈGLES DE 3