



# REGLES ELEMENTAIRES

# 100 000 000 +

de filles dans les pays en voie de développement  
**ratent une semaine d'école par mois à cause de leurs règles**  
et du manque d'accès à des produits d'hygiène intime adaptés



En France, près de **1 700 000** femmes souffrent de la précarité menstruelle et manquent cruellement de produits d'hygiène intime ce qui provoque des troubles physiques et psychologiques *(Source: IFOP, 2019)*



**... cela même en bas de chez vous**



**40%**

**des sans-domicile en France  
sont des femmes**



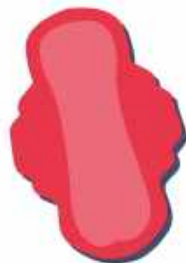
Et pourtant, l'immense majorité des foyers d'hébergement et organismes médico-sociaux ne dispose d'aucun stock de protections hygiéniques avant **novembre 2015**.

# Parce que cela coûte cher !

---

**11 000**

Nombre moyen de protections  
hygiéniques jetables utilisées  
au cours d'une vie



---

**4 €**

Prix moyen observé  
d'un paquet de tampons



---

**8 000 €**

Budget mensuel moyen  
au cours d'une vie



---

**50 %**

Des SDF seraient des  
femmes en région  
parisienne



---

**40 %**

En France

# Le projet



Fondée par Tara Heuzé-Sarmini en novembre 2015, Règles Élémentaires est la **première association française de lutte contre la précarité menstruelle**. **Notre mission est double : collecter des produits d'hygiène intime à destination des femmes dans le besoin et briser le tabou des règles.**

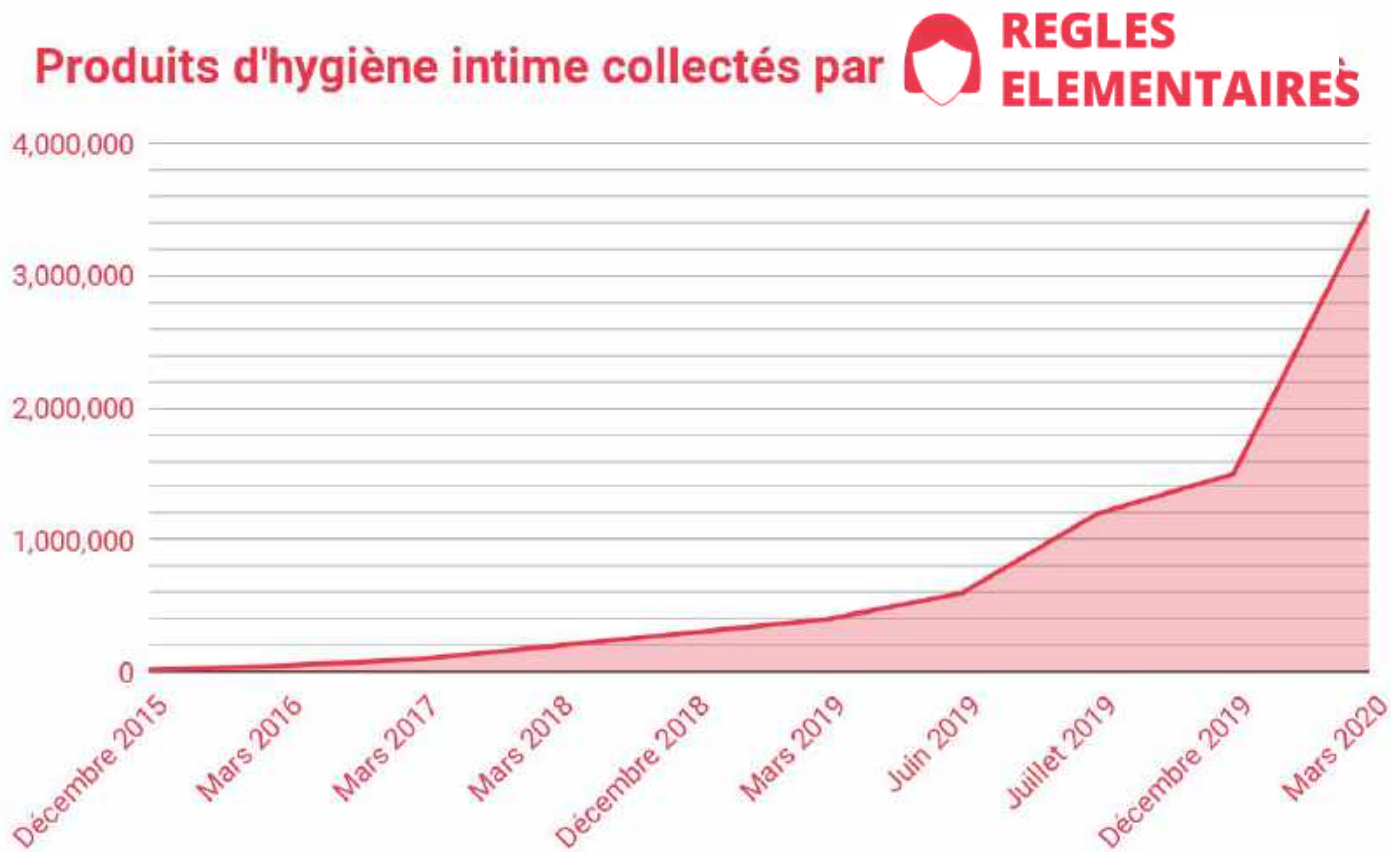
Ensemble, nous pouvons changer les règles !

Depuis la création de l'association,

- + de **3 500 000** produits d'hygiène intime ont été collectés
- + de **50 000** femmes bénéficiaires
- + de **1 000** collectes organisées
- + de **200** partenariats sur tout le territoire
- + de **100** événements de sensibilisation
- + de **20** bénévoles réparti-es dans **6** antennes locales
- 5** personnes dans l'équipe permanente



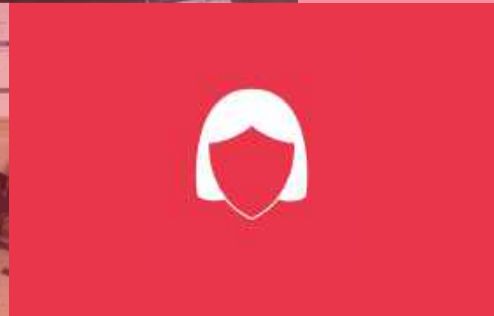
# NOTRE IMPACT



# NOTRE APPROCHE

## Les collectes ponctuelles

Des campagnes de collecte de produits d'hygiène intime, **clé en main et ouvertes à tou.te.s**, permettent chaque année de récolter des centaines de milliers de protections à destinations des femmes sans-abri et mal-logées partout en France.





# NOTRE APPROCHE

## Les collectes permanentes

Des collectes permanentes (ou > 3 mois), pour lesquelles nous mettons à disposition des **boîtes à dons** Règles Élémentaires, accueillent vos dons de produits d'hygiène intime au sein de lieux de passage, publics (ex. mairies, écoles, services d'action sociale) ou privés (ex. bureaux).

À la différence des collectes ponctuelles, les boîtes à dons sont installées sur le **long-terme et sont en libre-accès**.

Nous comptons des dizaines de mairies partenaires partout en France, ainsi que de nombreuses collectivités territoriales et ministères.



# NOTRE APPROCHE

## Les ateliers

Des ateliers d'information et de formation aux protections hygiéniques lavables et réutilisables sont organisés pour tenter de mettre fin à la dépendance aux dons des femmes hébergées. Organisés en partenariat avec des fabricants de cups, serviettes lavables et culottes menstruelles, ces ateliers - en phase pilote - **informent les femmes dans le besoin de l'existence de ces solutions plus économiques et écologiques.**



# NOTRE APPROCHE

## La sensibilisation

En plus d'aider les plus démunies à se protéger et rester dignes, Règles Élémentaires s'engage à **briser le tabou des règles**.

Cela passe par différentes actions de sensibilisation auprès de tou.te.s : via des conférences dans les entreprises, dans les écoles, dans les universités ; via des interventions lors de festivals, de forums, de soirées ... mais aussi via les médias, des partenariats décalés et nos désormais fameux **apéros mens(tr)uels** !



# L'ÉQUIPE

Plus de 20 bénévoles  
et 2 salariées à plein  
temps, dans 6 villes,  
déterminé-es à faire  
changer les règles !



# NOS PARTENAIRES

## Redistributeurs

samusocial de Paris



Palais de la Femme

La Cité des Dames



# NOS PARTENAIRES

## Institutionnels



MINISTÈRE  
DU LOGEMENT  
ET DE L'HABITAT  
DURABLE



MINISTÈRE  
DE LA TRANSITION  
ÉCOLOGIQUE  
ET SOLIDAIRE



# NOS PARTENAIRES

Privés

gina



  
BLOOMING  
TECH·WEAR·WELL

  
luneale

DANS MA  
Culotte



L'ORÉAL

  
FONDATION  
SISLEY-D'ORNANO

 airbnb

 mastercard.

 Neuflize OBC  
ABN AMRO



# NOS PARTENAIRES

Autres

LES GRANDS  
VOISINS



PARIS PLAGES  
MAIRIE DE PARIS



WE  
LOVE  
GREEN



La Java



(SIMONE)





# DANS LA PRESSE

**SLATE**

**Brut.**

**•3**

**france  
inter**

france•tvslash

**GLAMOUR**

**COSMOPOLITAN**

**L'OBS**

**ouest  
france**

madmoiZelle

**avantages**

**TOP /  
Santé**

**TERRAFEMINA**

**Rue89**

**la  
vie**



**Ensemble,**

*nous pouvons changer les règles !*

Retrouvez-nous sur :

**[www.regleselementaires.com](http://www.regleselementaires.com)**

---

Contact :

**[contact@regleselementaires.com](mailto:contact@regleselementaires.com)**





# REGLES ELEMENTAIRES

