



Rapport du projet pilote

# Agir contre la précarité menstruelle

Une forte adhésion et des résultats  
qui démontrent le besoin

Novembre 2022

---

**DÉPARTEMENT DE LA JEUNESSE, DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA SÉCURITÉ (DJES)**

Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ)

Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (Unité PSPS)

**DÉPARTEMENT DE L'ENSEIGNEMENT ET DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE (DEF)**

Secrétariat général

# Rédaction du rapport

## **DÉPARTEMENT DE LA JEUNESSE, DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA SÉCURITÉ (DJES)**

**Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (Unité PSPS)**

**Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ)**

Seema Ney, cheffe de projet Respect de la diversité à l'école

Marthe Nicolet, cheffe de projet Santé mentale

Camille Urben, stagiaire projet précarité menstruelle

## **DÉPARTEMENT DE L'ENSEIGNEMENT ET DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE (DEF)**

**Secrétariat général**

Véronique Berseth, déléguée départementale à la protection du climat scolaire

# Table des matières

<b>RÉSUMÉ</b>	<b>4</b>
<b>OBJECTIFS DU PROJET PILOTE</b>	<b>7</b>
<b>HISTORIQUE DU PROJET ET DÉROULEMENT</b>	<b>8</b>
<b>ÉVALUATION</b>	<b>16</b>
<b>Echantillons</b>	<b>17</b>
<b>Première partie de l'évaluation : situation dans les établissements scolaires vaudois</b>	<b>19</b>
Informations sur les règles	19
Tabou concernant les règles	20
Impact sur la vie scolaire : les douleurs	21
Impact sur la vie scolaire : l'absentéisme	23
Besoin de distributeurs	23
Précarité menstruelle	25
<b>Deuxième partie de l'évaluation : impact du projet dans les établissements scolaires</b>	<b>28</b>
Sensibilisations	28
Tabou	30
Utilisation des distributeurs	31
Qualité des protections	33
Types de protections	33
Nombre et emplacement des distributeurs	35
<b>PROJETS DE SENSIBILISATION</b>	<b>37</b>
<b>RECOMMANDATIONS ET CONCLUSION</b>	<b>41</b>
Recommandations à l'attention des directions et professionnel-le-s des écoles	41
Recommandations à l'attention des communes, associations scolaires, services en charge des bâtiments	42
Conclusion	43
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>45</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>46</b>
Annexe 1 Communiqué de presse – juin 2021	46
Annexe 2 Communiqué de presse – juin 2022	49
Annexe 3 Ressources à disposition des écoles – dépliants élèves	51
Annexe 4 Ressources à disposition des écoles – sensibilisation	52
Annexe 5 Estimation de coûts pour une école - DGEO	60

# Résumé

Porté par la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse du Département de la jeunesse, de l'environnement et de la sécurité et le Secrétariat général du Département de l'enseignement et de la formation professionnelle, le projet pilote *Agir contre la précarité menstruelle* rend des constats importants au terme de son évaluation.

Le projet pilote, lancé en juin 2021, a pour objectifs de briser le tabou des règles, d'apporter une solution aux jeunes filles touchées par la précarité menstruelle<sup>1</sup> ou pour du dépannage occasionnel, ainsi que de faire émerger des données jusqu'alors inexistantes sur les réalités des personnes menstruées dans les lieux de formation.

Les 51 écoles impliquées dans ce projet ont permis de faire émerger les besoins et réalités vécues par les jeunes, ainsi que l'utilisation qui a été faite des produits, biologiques et garantis sans éléments toxiques, fournis par le Département. La prévention et la sensibilisation des jeunes en formation, mises en œuvre par la grande majorité des écoles, ont également été évaluées.

Une étude inédite, en deux phases, a été menée pour mesurer les besoins et l'utilisation. Plus de 13'000 élèves ont répondu à un premier questionnaire, avant l'arrivée des distributeurs, et plus de 5'800 élèves, 1000 parents et 450 professionnel·le·s ont répondu à un second questionnaire, plusieurs mois après l'arrivée des distributeurs.

L'analyse des réponses à ces questionnaires livre non seulement des données inédites sur le tabou que représentent encore les règles et leur impact sur la vie scolaire, mais aussi sur la précarité menstruelle et le besoin de distributeurs de produits menstruels dans les établissements de notre canton.

Les résultats montrent notamment que :

- Un quart des élèves de 7<sup>e</sup>-8<sup>e</sup> années (10-12 ans) sont menstruées.
- La moitié des élèves trouvent que les règles sont encore un sujet tabou aujourd'hui. Le tabou a diminué dans les écoles impliquées pour 20% des élèves.
- Une majorité d'élèves a déjà reçu de l'information sur les règles, toutefois les élèves les plus jeunes et les garçons sont les moins bien informés sur le sujet.
- Parmi les élèves menstruées, seulement un tiers jugent avoir reçu des informations en quantité suffisante avant leurs premières règles.

---

<sup>1</sup> La précarité menstruelle consiste en un manque ou une difficulté d'accès aux produits périodiques pour des raisons financières.

- Trois quart des élèves menstruées se sont déjà retrouvées en panne de protection à l'école.
- 68% des élèves menstruées indiquent qu'il leur est déjà arrivé de renoncer à changer de protection aussi souvent que nécessaire. L'absence de protection sur soi, suivi de la gêne sont parmi les raisons principales pour ne pas changer de protection aussi souvent nécessaire. Ceci peut avoir un impact sur la santé de ces élèves.
- Plus de deux tiers des élèves souffrant de douleurs lors de leurs règles indiquent qu'elles engendrent un impact négatif sur leur vie scolaire, tels que des difficultés d'attention et de concentration, de la fatigue ou de l'absentéisme.
- Plus de la moitié des élèves absentes à cause de leurs règles le sont plusieurs fois par année.
- 63% des élèves menstruées ont utilisé les distributeurs principalement pour du dépannage en l'absence de protection sur soi. 3% ont mentionné les utiliser pour des raisons financières.
- Au vu des fréquences d'utilisation, il semble qu'aucun abus ne soit fait. Dans l'ensemble, les élèves sont satisfaites de la qualité des produits menstruels biologiques mis à disposition.
- Parmi les élèves menstruées des gymnases et écoles professionnelles, 5% d'entre elles disent être actuellement dans une situation de précarité menstruelle avec une distinction en fonction du domaine de formation : 3% au gymnase et 9% dans les écoles professionnelles.
- Les élèves et leurs parents plébiscitent une mise à disposition, de serviettes au minimum, avec plusieurs types de flux idéalement, dès la 7<sup>e</sup> année ; de serviettes et de tampons avec et sans applicateurs dès la 9<sup>e</sup>. Selon les élèves, il serait idéal d'avoir à disposition des distributeurs dans chaque toilette (ou du moins à chaque étage).

La mise à disposition de produits menstruels en libre-service comble les besoins en offrant une solution aux jeunes en situation de précarité menstruelle ou pour du dépannage. L'accompagnement de cette mise à disposition par des sensibilisations permet également de lutter contre le tabou des règles. Le projet pilote démontre ainsi le fort besoin et l'adhésion partagée par l'ensemble de la communauté scolaire à la mise à disposition de produits menstruels dans les écoles.

Il permet également, par la mesure de l'utilisation des produits de constater que l'utilisation est modérée, et correspond aux besoins réels des personnes menstruées ; le respect des produits mis à disposition est à souligner.

Le suivi des stocks démontre que l'utilisation est d'environ un produit par fille par mois. Les coûts de mise à disposition de produits menstruels par mois s'avèrent ainsi modérés : la mise à disposition s'élève à environ 4.50 CHF par élève menstruée par année scolaire<sup>2</sup> (Annexe 5 Estimation de coûts pour une école - DGEO).

Le financement du projet pilote par la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ) du Département de la jeunesse, de l'environnement et de la sécurité se poursuit jusqu'à fin 2023, permettant aux services en charge et communes pour les écoles obligatoires de prendre connaissance des résultats du projet pilote et de décider des suites à donner au projet pilote sur la base de ces résultats. La DGEJ poursuivra également son soutien financier aux écoles par la prise en charge des montants liés aux sensibilisations ainsi qu'à la mise à disposition de matériel d'information, tels que des dépliants, affiches ou autocollants.

---

<sup>2</sup> Avec une estimation du coût des produits à environ 25 centimes par produit, et une hypothèse d'utilisation haute en regard des résultats de l'enquête de deux produits par élève menstruée par mois, la mise à disposition s'élève à environ 4.50 CHF par élève menstruée ( $0.25\text{CHF} \times 2 \text{ produits} \times 9 \text{ mois} = 4.50 \text{ CHF}$ ). A titre d'exemple, pour une école de 1'000 élèves, dont 500 élèves seraient scolarisés entre la 7<sup>e</sup> et la 11<sup>e</sup> année (donc environ 250 filles), le coût annuel des produits s'élèverait à environ 1125 CHF ( $250 \text{ filles} \times 2 \text{ produits} \times 9 \text{ mois} \times 0.25 \text{ CHF par produit} = 1125 \text{ CHF par année scolaire}$ ). Le coût de la mise en place des distributeurs (coût au démarrage) dépendrait pour sa part des options et fournisseurs retenus.

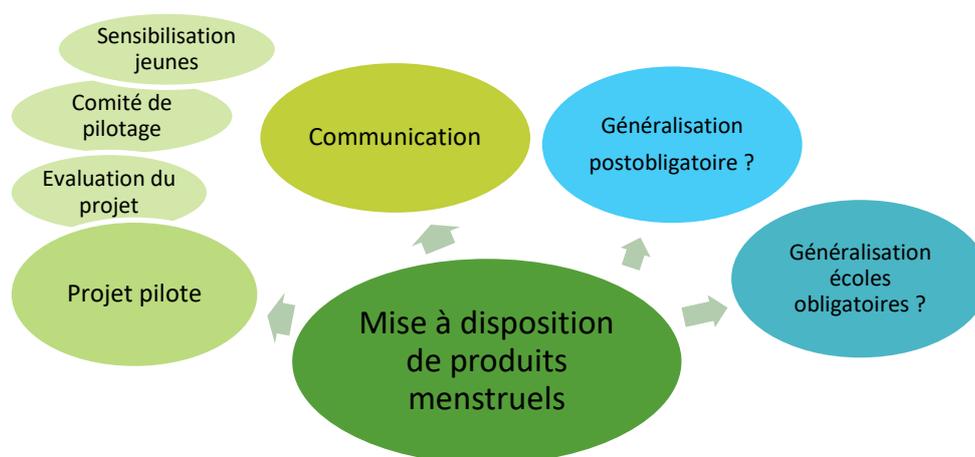
## Objectifs du projet pilote

Interpellé par certains résultats de recherches, notamment français, sur la précarité menstruelle, et alors que cet important thème de santé publique devient plus visible, le Département de la formation, de la jeunesse et de la culture prévoit, dès 2020, la mise à disposition gratuite de produits menstruels en libre accès dans les établissements scolaires et de formation et la récolte de données jusqu'alors inexistantes en Suisse, par la mise en œuvre d'un projet pilote. La phase pilote doit permettre de mesurer les besoins, avant d'envisager une généralisation du projet, afin de répondre à la précarité menstruelle que peuvent rencontrer certaines jeunes femmes, ainsi qu'à des objectifs d'égalité entre femmes et hommes en diminuant le tabou lié aux règles. La mise en place de distributeurs de produits menstruels est accompagnée de projets de promotion de la santé et de prévention permettant de mener une réflexion avec les jeunes sur ces thématiques.

Les objectifs du projet pilote sont :

- D'apporter une solution aux jeunes en situation de précarité menstruelle ou pour du dépannage
- De lutter contre le tabou des règles
- D'évaluer les besoins et obtenir des données sur la précarité menstruelle et l'impact des menstruations à l'école

L'aboutissement du projet pilote, par la communication de ses résultats, vise à favoriser une généralisation de la mise à disposition de produits périodiques dans les écoles par les instances compétentes (Direction en charge des immeubles et du patrimoine pour le postobligatoire et communes ou associations scolaires pour l'école obligatoire) en s'appuyant sur des données concrètes et des estimations de budgets réalistes.



# Historique du projet et déroulement

En avril 2019, une pétition lancée par des jeunes pour mettre à disposition des étudiantes des produits menstruels dans les établissements lausannois<sup>3</sup> est adressée à la Conseillère d'Etat alors en charge du Département de la formation, de la jeunesse et de la culture. Une analyse de la mise à disposition de produits au sein des écoles (par l'intermédiaire des secrétariats ou des infirmiers et infirmières) est effectuée par l'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (PSPS).

Par ailleurs, en 2019 et en 2021, deux enquêtes menées en France, ont fait émerger des données sur la précarité menstruelle. La première enquête montre que 8% des femmes ne disposent pas de suffisamment de protections périodiques par manque d'argent. Ce manque entraîne le recours à l'utilisation de protections de fortune (comme l'usage de papier de toilette) ou à ne pas changer suffisamment de protection. 12% des personnes interrogées indiquent que leur fille manque l'école durant leurs menstruations (Dons solidaires, 2019). La seconde enquête, menée auprès d'une population étudiante, montre que 13% des répondantes ont déjà dû choisir entre acheter des protections et un autre objet de première nécessité et 7% se disent en situation de précarité menstruelle. Concernant le retrait de la vie sociale, scolaire et professionnelle, 60% déclarent avoir manqué les cours ou le travail pour raisons médicales liées à leurs menstruations et 10% avoir manqué le travail ou les cours par peur des fuites et que leurs règles soient vues (FAGE, 2021). Ces chiffres démontrent l'enjeu économique autour des règles ainsi que l'impact social possible sur la vie des personnes menstruées. Les règles sont une préoccupation permanente pour les femmes qui doivent anticiper ce phénomène naturel, mais pas toujours prévisible. Chez les adolescentes, s'ajoutent le manque d'habitude et l'irrégularité des premiers cycles menstruels (Mardon, 2011). À la question de l'accès aux protections menstruelles vient s'ajouter le tabou entourant les règles. Une troisième étude française montre que 54 % des jeunes filles et 73 % des garçons considèrent les règles comme tabou et plus de trois quarts souhaiteraient recevoir plus d'informations sur le sujet dans le cadre scolaire (Essity, 2020).

En février 2020, le postulat Thalmann et consorts « Pour des protections hygiéniques en libre accès dans nos écoles et au sein de l'administration » est déposé au Grand conseil vaudois<sup>4</sup>. Au vu des recherches sur la précarité menstruelle et des besoins qui émergent dans les écoles, l'Unité PSPS estime pertinent d'envisager une mise à disposition de produits menstruels en libre accès. Elle aurait pour objectif de répondre à la précarité menstruelle que peuvent

---

<sup>3</sup> Voir par exemple, l'[article du 24 Heures du 19.07.2019](#)

<sup>4</sup> Postulat Thalmann et consorts « [Pour des protections hygiéniques en libre accès dans nos écoles et au sein de l'administration](#) »

rencontrer certaines jeunes femmes, ainsi que de répondre à des objectifs d'égalité entre femmes et hommes en diminuant le tabou lié aux règles. Une première phase pilote est envisagée afin de pouvoir s'appuyer sur des éléments probants avant une généralisation de la démarche. Il est prévu une mise à disposition de produits menstruels dès la 7<sup>e</sup> année. Le projet concerne donc tant des écoles primaires, que secondaires et postobligatoires. Cette phase pilote permettra par ailleurs de définir les coûts de la mise à disposition. Des recherches sont alors effectuées pour trouver des entreprises qui proposent des distributeurs de produits menstruels. A ce moment, début 2020, aucune entreprise n'est trouvée en Suisse.

A la suite de la décision de mener cette phase pilote, une information est communiquée dans la [brochure de rentrée 2020-2021](#) :

## AGIR CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Interpellé par les recherches récentes sur la précarité menstruelle et conscient qu'il s'agit d'un thème de santé publique important, le DFJC initie un projet pilote de mise à disposition gratuite de produits menstruels en libre accès dans cinq établissements scolaires et de formation du canton. L'objectif est de diminuer les effets de la précarité menstruelle définie comme la difficulté ou le manque d'accès des jeunes filles réglées aux protections hygiéniques, essentiellement pour des motifs économiques.

Le choix des établissements sera annoncé durant l'année scolaire 2020-2021, puis le projet pilote pourra commencer. Il devra établir et analyser les besoins ; répondre à la demande de matériel de certaines jeunes femmes ; et garantir l'objectif d'égalité entre femmes et hommes en diminuant le tabou lié aux règles.

La précarité menstruelle a pour principale conséquence l'exclusion des jeunes filles réglées qui, parfois, se retiennent de venir en classe et s'exposent au risque de décrochage scolaire. Dans les pays occidentaux, ce sont principalement les personnes précaires et les étudiantes qui sont touchées, en raison du budget nécessaire à l'achat des protections.

La mise en place de distributeurs de serviettes hygiéniques et de tampons sera accompagnée d'un projet de promotion de la santé et de prévention favorisant le climat scolaire et permettant de mener une réflexion avec les jeunes sur ces thématiques. Il se déploiera durant l'année scolaire 2020-2021 et sera accompagné d'un suivi et d'une analyse préparant la décision sur une éventuelle généralisation.

En automne 2020, des contacts avec diverses écoles ont lieu, afin de démarrer le pilote sur cinq écoles. En parallèle, suite à la parution de la brochure de rentrée, divers retours d'écoles ont lieu. Il apparaît que plusieurs groupes de jeunes ont initié des démarches dans de nombreuses écoles. En janvier 2021, une séance a lieu avec la Conseillère d'Etat pour lui présenter les modalités de mise en œuvre du projet pilote et définir les besoins suite aux retours des écoles. Il est alors décidé de demander à toutes les directions leur intérêt à rejoindre le projet pilote et de l'ouvrir à l'ensemble des écoles intéressées. L'information transmise mentionne les différents axes du projet, à savoir la mise à disposition de distributeurs et produits pour une année, le travail de sensibilisation à mener en parallèle ainsi que les phases d'évaluation qui seront menées. Ce sont plus de 50 écoles qui répondent favorablement. Un courrier est envoyé aux communes des écoles obligatoires concernées pour demander leur accord.

Le projet pilote est alors discuté lors de la Séance du Grand Conseil du 9 mars 2021, dans le cadre du postulat Thalmann, et passe à une voix près avec le vote de la Présidente<sup>5</sup>.

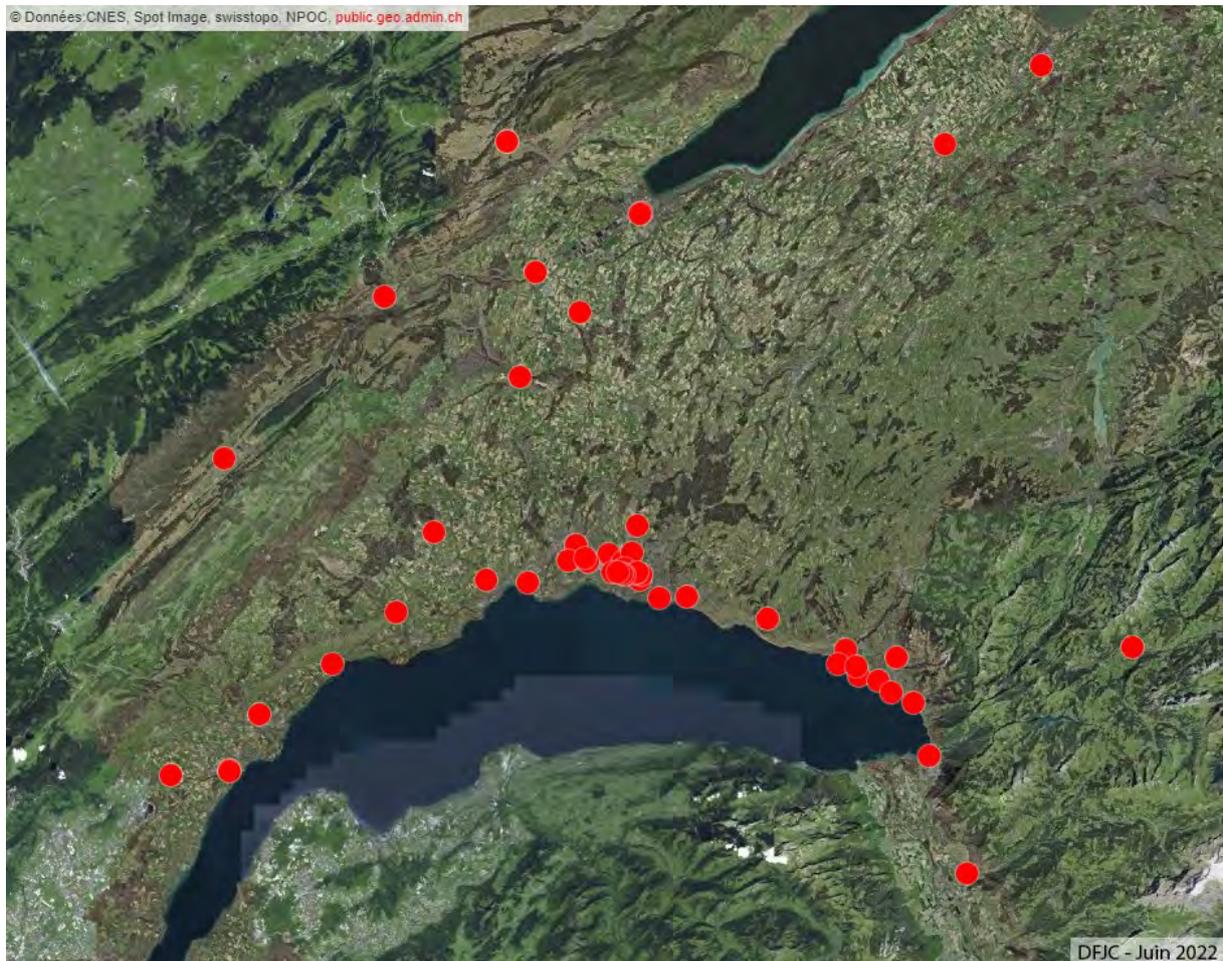
Les établissements qui souhaitent prendre part à la phase pilote sont les suivants :

Etablissements de la scolarité obligatoire	Etablissements de la scolarité postobligatoire
Apples - Bière PS	ESSC
Aubonne PS	CEPV
Avenches PS	CPNV - Yverdon et CPNV - Ste-Croix
Blonay - Saint-Légier PS	EPCA
Centre Lavaux PS	EPCN
Château-d'Oex - Pays-d'Enhaut PS	EPM
Chavannes-près-Renens et de St-Sulpice PS	EPSIC
Chavornay PS	ERACOM
Corsier-sur-Vevey PS	ESSanté
Crassier - Elisabeth de Portes PS	ETML
Crissier PS	ETVJ
Ecublens PS	Gymnase de Beaulieu
Gland - Grand-Champ S	Gymnase de Bugnon
La Sarraz et environs PS	Gymnase de Burier
La Tour-de-Peilz PS	Gymnase de Chamblandes
Lausanne - Bergières PS	Gymnase de La Cité
Lausanne - CF Ramuz PS	Gymnase de Morges
Lausanne - Villamont PS	Gymnase de Nyon
Lutry PS	Gymnase de Provence
Montreux-Est PS	Gymnase de Renens
Mont-sur-Lausanne PS	
Orbe S	
Payerne S	
Préverenges PS	
Prilly PS	
Renens S	
Rolle PS	
Sainte-Croix PS	
Vallorbe, Ballaigues et Vallon du Nozon PS	
Villeneuve Haut-Lac PS	
Yverdon-les-Bains - Léon-Michaud S	

Le nombre d'élèves impliqués dans cette mise à disposition de produits menstruels est de plus de 43'000 élèves, dont plus de 21'000 filles, pour l'école obligatoire (7 à 11<sup>e</sup> années) et de plus de 23'000 élèves, dont plus de 11'000 filles pour le postobligatoire (gymnases et écoles professionnelles).

<sup>5</sup> Le débat peut être [visionné en ligne](#)

La répartition de ces établissements dans le canton de Vaud ne laisse pas percevoir de fracture entre zone urbaine et rurale, l'intérêt est partagé partout :



Carte de la répartition dans le canton des écoles pilotes

Afin d'accompagner la mise en œuvre de cette expérimentation, un comité de pilotage représentant les différents services du Département de la formation, de la jeunesse et de la culture (Direction générale de l'enseignement obligatoire, Direction générale de l'enseignement postobligatoire, Unité PSPS) et les partenaires institutionnels (Bureau de l'égalité entre les femmes et les hommes du canton de Vaud, Fondation PROFA) est constitué. Il a pour objectif d'accompagner et de définir les orientations, concernant les sensibilisations et l'évaluation du projet. Le comité de pilotage inclut également des jeunes, par la présence de deux membres, l'une d'un Conseil des jeunes d'une grande ville, l'autre de la Commission cantonale des jeunes.

Sept écoles sont prêtes à démarrer le projet dès le mois de mai 2021 (ES Orbe, EPS Lutry, EPS Corsier-sur-Vevey, EPS Blonay, EPS Prévèrenge ; Gymnase de Renens, Ecole professionnelle de Montreux). Elles font office de pré-pilote et sont équipées dès fin mai de différents distributeurs. Cette étape de pré-pilote permet d'analyser plus finement les besoins avant le démarrage dans les autres écoles, de tester le matériel ainsi que d'élaborer et tester le

questionnaire afin de consolider la version qui sera soumise à l'ensemble des autres écoles du projet pilote.

Une communication sur cette première étape est faite le 2 juin 2021 (Annexe 1 Communiqué de presse – juin 2021). Les médias couvrent largement l'évènement de lancement.

VAUD

## Des distributeurs de protections hygiéniques à disposition dans les écoles vaudoises

Pour lutter, notamment, contre la précarité menstruelle, sept écoles du canton de Vaud mettent désormais à disposition gratuitement des tampons et serviettes hygiéniques



Une élève se sert gratuitement à un distributeur de serviettes hygiéniques, le 1er juin 2021, au collège des Voiles du Léman, à Prévèrenges. — © KEYSTONE/Laurent Gillieron

Extrait de [l'article paru dans Le Temps](#), le 2 juin 2021

En parallèle, au vu de l'engouement des écoles à rejoindre le projet pilote, et suite à l'analyse des coûts projetés, les démarches pour effectuer un appel d'offres sont entreprises avec la Direction des achats et de la logistique (DAL). Des critères de fournitures biologiques sont énoncés dans l'appel d'offres, entre autres critères. L'arrivée des distributeurs dans les 44 autres écoles du projet pilote est prévue début 2022.

La brochure de rentrée 2021-2022 fait à nouveau le point sur le projet pilote :

## DES PRODUITS MENSTRUELS GRATUITS DANS LES LIEUX DE FORMATION

Il existe peu de données concernant la précarité menstruelle en Suisse. Cependant, diverses études internationales sur cette thématique interpellent. Une enquête par sondage réalisée en France a montré que 10% des femmes déclarent parfois renoncer, pour elles ou pour leurs filles, à changer de serviettes ou de tampons aussi souvent que nécessaire par manque d'argent. Et 6% des femmes relèvent que leurs filles ont déjà manqué l'école ou les cours car elles n'avaient pas de protections menstruelles.

Sensibilisé à cet enjeu de santé publique par des groupes de jeunes en formation et invité par le postulat Muriel Thalman à apporter des solutions, le DFJC a décidé de mener un projet pilote. L'objectif est de faciliter et garantir l'accès à des protections périodiques dans les lieux de formation de la scolarité obligatoire et postobligatoire. Dès la fin du mois de mai 2021, des distributeurs de protections menstruelles ont donc été installés dans sept écoles, gymnases et écoles professionnelles du canton. Il est prévu d'équiper progressivement 45 autres lieux de formation durant l'année scolaire 2021-2022. Puis un bilan sera tiré de cette phase pilote qui permettra de mesurer les besoins avant une éventuelle généralisation de la mise à disposition de protections menstruelles au niveau postobligatoire, puis à l'école obligatoire.

### Désamorcer des tabous

Ce projet pilote est conduit par les équipes santé des écoles, avec la collaboration d'élèves et l'appui notamment de la fondation PROFA. D'emblée, il a été décidé de profiter de la mise à disposition gratuite des produits

menstruels pour mener des actions de promotion de la santé et de prévention. Une réflexion sur les menstruations est faite avec tous les élèves. Elle souligne l'importance qu'il y a de garantir un accès à ces produits alors que les règles ne sont pas toujours régulières et peuvent arriver durant la journée d'école. Ainsi, l'expérience pilote vise non seulement des objectifs d'égalité entre femmes et hommes, mais aussi la diminution du tabou lié aux règles. Elle permet de lutter contre deux tabous, celui de la pauvreté et celui des règles.

L'installation des distributeurs dans les premiers établissements a donc été accompagnée par des animations. Des connaissances sont transmises sur l'anatomie, le cycle menstruel, ou encore les menstruations. C'est aussi l'occasion de montrer aux élèves les produits menstruels existants aujourd'hui, tant durables que jetables, et d'échanger sur leurs qualités et limites respectives. Dans les établissements du postobligatoire, un stand permet d'aborder ces questions avec les jeunes en formation. Des élèves, filles et garçons, sont impliqués dans ces actions. Ainsi, ce sont des groupes d'élèves qui ont trouvé le slogan pour accompagner l'arrivée des distributeurs dans leur école – *C'est réglé!* – ou qui ont imaginé le logo signalant les lieux où les distributeurs sont installés.

Les produits distribués sont biologiques et garantis sans éléments toxiques. La fourniture des distributeurs dans les 45 prochains établissements doit passer par un marché public. Le coût de la phase pilote, estimé à 160 000 francs, est financé par la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse.

[Brochure de rentrée 2021-2022](#)

Un premier questionnaire est adressé aux écoles et établissements de formation postobligatoire pour une passation entre novembre et décembre 2021 dans les écoles. Ce premier questionnaire permet de faire émerger des données avant l'arrivée des produits menstruels dans les écoles. Un rapport est communiqué sur cette première phase d'évaluation et une communication aux médias est réalisée le 2 juin 2022 (Annexe 1 Communiqué de presse - juin 2022)<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Communiqué [« La distribution gratuite de protections périodiques évaluée par une étude qui démontre le besoin »](#)

Les distributeurs et produits menstruels, estimés pour environ une année scolaire, arrivent entre février et mars 2022 dans l'ensemble des écoles.

La seconde passation de questionnaire a lieu durant le mois de juin 2022. Cette seconde phase s'adresse également aux parents et aux professionnel·e·s. Les questionnaires à l'attention des parents sont traduits dans les quatre langues principales parlées par les familles des élèves (albanais, anglais, espagnol et portugais). Les écoles fournissent également un retour sur la quantité de produits utilisés.

Des propositions de ressources pour mettre en œuvre des projets de sensibilisation sont également envoyées aux établissements : messages-clés sur les menstruations pour les professionnel·le·s de l'école, propositions de livres, vidéos et ateliers sur les menstruations, documents d'information pour les élèves, affiches sur les produits menstruels durables et jetables (Annexe 2 Ressources à disposition des écoles – dépliants élèves et Annexe 3 Ressources à disposition des écoles - sensibilisation). Certaines de ces ressources ont été réalisées en collaboration avec la Fondation PROFA.

A l'issue de la récolte de données sur le projet pilote, une invitation à des séances d'information est adressée à l'ensemble des communes et associations scolaires impliquées dans le projet pilote. Cinq séances d'information ont lieu en septembre et octobre 2022, permettant de communiquer les données récoltées dans le cadre du projet pilote, d'échanger avec les instances concernées et répondre à leurs questions afin de permettre aux communes d'avoir toutes les informations pour poursuivre la mise à disposition à l'issue du pilote, notamment sur les coûts et les aspects logistiques tels que les différents types de distributeurs existants. Ces séances réunissent plus de 40 personnes des communes, associations scolaires et écoles obligatoires impliquées dans le projet pilote. Les résultats de leur école ainsi que des documents d'aide à la réflexion sont proposés, comme par exemple une hypothèse d'estimation de coûts (Annexe 4 Estimation de coûts pour une école – DGEO).

Une séance a également eu lieu avec la Direction générale des immeubles et du patrimoine (DGIP) afin de présenter les résultats et transmettre les informations concernant le postobligatoire.

Le projet pilote, et donc le financement par la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ), prendra fin en décembre 2023. Dès 2024, ces coûts devront être repris par les instances en charge. Les communes impliquées dans le projet pilote et la DGIP ont ainsi plus d'une année pour définir la suite pour leurs écoles, opérer des choix éventuels et planifier les budgets nécessaires dès 2024.

La Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ) et l'Unité PSPS continueront à appuyer les écoles par le soutien aux sensibilisations auprès des élèves (via les subsides aux projets de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire) et la mise à disposition de matériel d'information. Réalisé par une agence de graphisme sur la base des documents testés durant le pilote, les écoles auront à disposition des autocollants pour signaler les toilettes équipées, des dépliants d'information à destination des élèves ainsi que des affiches présentant les produits menstruels et les informations sur leur usage. Toute école qui équipera ses toilettes de distributeurs pourra avoir accès à ce soutien et matériel.

# Les produits menstruels

Respectez toujours les indications et la durée d'utilisation

## La serviette lavable

**Usage :** se fixe aux sous-vêtements avec un bouton pression.

**Après usage :** rincer à l'eau froide et suivre les indications de lavage en machine.

**Format :** existe en différentes tailles et épaisseurs.



## La serviette

**Usage :** se colle à l'intérieur du sous-vêtement.

**Après usage :** décoller, enrouler dans du papier toilette ou dans l'emballage de la serviette suivante et jeter à la poubelle.

**Format :** existe en différentes tailles et épaisseurs.



## La coupe menstruelle (ou cup)

**Usage :** petit récipient souple qu'on place à l'intérieur du vagin. Pincer la tige ou la base et tirer pour vider le sang dans les toilettes, rincer à l'eau et réinsérer.

**Après usage :** faire bouillir durant 5 minutes au début et à la fin des règles pour désinfecter.

**Format :** existe en de nombreuses tailles et souplesses.



## Le tampon

**Usage :** tirer sur l'applicateur s'il y en a un, l'introduire dans le vagin avant de pousser le tampon à l'intérieur. S'il n'y a pas d'applicateur, insérer le tampon dans le vagin.

**Après usage :** tirer sur le fil du tampon pour le retirer. Enrouler dans du papier toilette avant de le jeter dans la poubelle.

**Format :** existe avec ou sans applicateur et en plusieurs tailles.



## La culotte menstruelle

**Usage :** vêtement (culotte, caleçon, maillot de bain, etc.) conçu pour absorber le sang des règles.

**Après usage :** rincer à l'eau froide et suivre les indications de lavage en machine.

**Format :** existe en différentes épaisseurs et formes.



## L'éponge menstruelle (soft tampon)

**Usage :** petite éponge en mousse qui recueille le sang. Pincer et insérer en la poussant jusqu'au col de l'utérus.

**Après usage :** pincer l'éponge pour la retirer en tirant dessus, l'emballer dans du papier toilette et la jeter dans la poubelle.

**Format :** existe en différentes formes dont certaines avec une encoche de retrait.



## Le flux instinctif libre

Le sang s'écoule par intermittence. Lorsque cela se produit, le principe est de contrôler l'écoulement du flux sanguin en contractant le périnée. Relâcher ensuite dans les toilettes les quelques millilitres qu'on a retenus dans le canal vaginal. Un entraînement des muscles du périnée, une observation et un apprentissage du fonctionnement de son corps sont nécessaires. Plusieurs cycles d'essai permettent de maîtriser cette méthode qui ne convient pas à tout le monde.

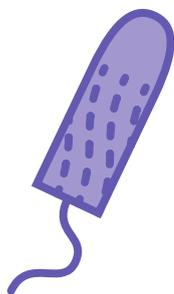


[www.cestregle.ch](http://www.cestregle.ch)

**c'est réglé!**  
produits menstruels  
disponibles dans les lieux de formation

**c'est réglé!**  
produits menstruels  
dans les lieux de formation

canton de vaud



**c'est réglé!**

produits menstruels  
disponibles ici

# Evaluation

Une évaluation a été construite pour l'étude et réalisée sur la base des trois objectifs du projet pilote :

1. Apporter une solution aux jeunes en situation de précarité menstruelle ou pour du dépannage
2. Lutter contre le tabou des règles
3. Evaluer les besoins et obtenir des données sur la précarité menstruelle et l'impact des menstruations à l'école

L'évaluation consiste à comprendre la situation des élèves menstrué·e·s dans le Canton de Vaud dans les différents degrés scolaires (Objectif 3). En l'absence de chiffres suisses sur la précarité économique, sur les besoins de protections périodiques et sur la question du tabou, elle consiste également à évaluer les effets du projet pilote ainsi que les coûts d'une mise à disposition des protections périodiques en vue d'une généralisation pour l'ensemble des écoles (Objectifs 1, 2 et 3).

L'évaluation du projet pilote s'est déroulée en deux étapes, et de manière différente pour les écoles du pré-pilote et les écoles du pilote.

Pour les sept écoles du pré-pilote, un questionnaire aux élèves leur a été adressé en décembre 2021. Pour rappel, ces écoles sont équipées de distributeurs et mettent à disposition des produits depuis juin 2021. Ce questionnaire dans les écoles du pré-pilote a permis de récolter des retours sur les besoins, l'impact des règles sur la vie scolaire et la précarité menstruelle, mais également sur les produits et leur utilisation. Il avait pour objectif principal de tester les questions et de dimensionner le second questionnaire adressé aux 44 écoles du pilote. Il s'agit ainsi d'une phase de pré-test, les données récoltées ne sont pas traitées dans le cadre de ce rapport.

Pour les 44 écoles du pilote, un premier questionnaire est adressé en novembre 2021, avant l'arrivée des distributeurs et des produits, permettant d'évaluer les besoins, l'impact des règles sur la vie scolaire et la précarité menstruelle. Un second questionnaire est passé en juin 2022, permettant un retour sur les produits et l'utilisation ainsi que d'affiner certains points en lien avec le premier questionnaire, tel que les questions de douleurs et leur impact.

Un questionnaire aux parents des élèves de l'école obligatoire, traduit dans les quatre langues principales parlées par les familles des élèves (albanais, anglais, espagnol et portugais) ainsi qu'un questionnaire aux professionnel·le·s des écoles pilotes sont également proposés en juin 2022. Ces deux questionnaires ont pour objectifs d'identifier les besoins, l'adhésion au projet et d'observer si des changements ont eu lieu notamment sur les attitudes.

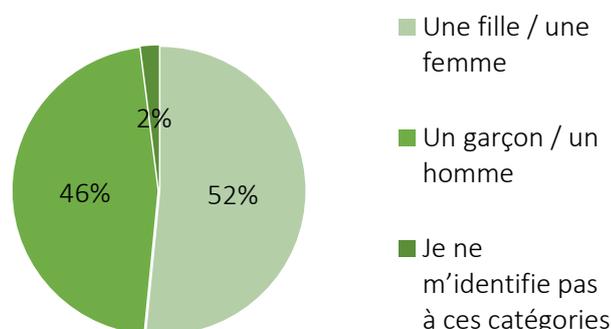
En complément de ces questionnaires, une récolte d'information sur les sensibilisations et le déploiement du projet pilote a eu lieu pour chaque école par un échange téléphonique.

Chaque école a également transmis un suivi de l'utilisation des stocks de protections périodiques sur une période de trois mois suite à l'installation des distributeurs.

Une première partie de l'évaluation est consacrée à la présentation des données portant sur le niveau de connaissances et le tabou concernant les règles, l'impact des menstruations sur la vie scolaire, le besoin de protections périodiques dans les écoles et sur la précarité menstruelle. Dans une seconde partie, l'impact du déploiement du projet dans les établissements concernant les sensibilisations, l'évolution du tabou, l'utilisation des produits mis à disposition et les besoins plus spécifiques concernant les produits sont analysés.

## Echantillons

La **première phase d'évaluation** concerne **13'681 élèves**, scolarisés dans 41 établissements<sup>7</sup>, de la 7<sup>e</sup> à la 11<sup>e</sup> année de l'école obligatoire, des gymnases et des écoles professionnelles.



Identification de genre des élèves, premier questionnaire

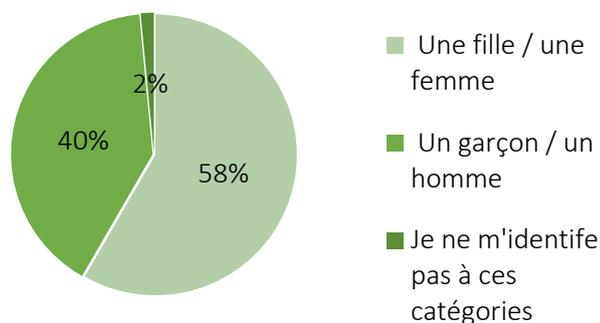
Parmi les personnes qui ont répondu, 5'840 élèves sont menstruées<sup>8</sup>. Au primaire, en 7-8<sup>e</sup> années (élèves de 10-12 ans), plus d'une fille sur quatre est concernée<sup>9</sup>. Ce premier résultat permet de constater que le fait de proposer ce projet pilote dès la 7<sup>e</sup> année est important, car les règles peuvent arriver dans ces années et ne pas être régulières.

<sup>7</sup> Trois établissements faisant partie des 44 écoles du pilote n'ont pas répondu au premier questionnaire d'évaluation.

<sup>8</sup> Les personnes trans, non binaires ou intersexes peuvent aussi être concernées par les menstruations. Les résultats parlent de personnes menstruées ou d'élèves menstruées de manière générale. Par ailleurs, les termes filles ou garçons sont également utilisés pour définir certains résultats, ces catégories résultant de l'autodétermination des élèves (items à choix en début de questionnaire : fille, garçon, je ne m'identifie pas à ces catégories).

<sup>9</sup> Elles sont 363 sur 1'312 à avoir déjà leurs règles (13% des élèves de 7<sup>e</sup> année et 28% des élèves de 8<sup>e</sup> année sont menstruées, avec une passation en décembre 2021).

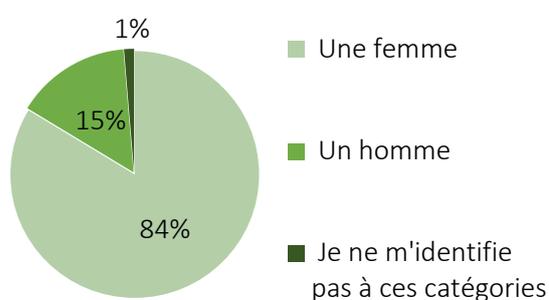
La **seconde phase d'évaluation**, concerne un échantillon de **5'825 élèves**, scolarisés dans 31 établissements<sup>10</sup>, de la 7<sup>e</sup> à la 11<sup>e</sup> années de l'école obligatoire, des gymnases et des écoles professionnelles. Au sein de cet échantillon, **2'873 élèves sont menstruées**.



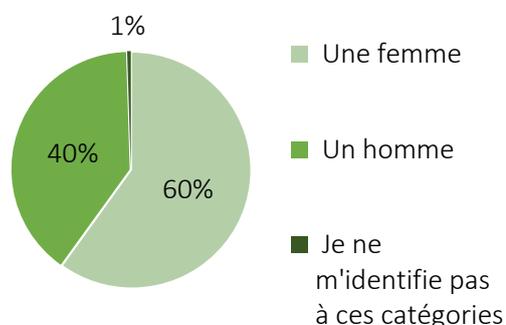
Identification de genre des élèves, deuxième questionnaire

La taille plus réduite de l'échantillon de la seconde phase d'évaluation s'explique par le fait qu'un nombre important d'établissements n'a pas réussi à soumettre le second questionnaire avant la fin de l'année scolaire.

Cette seconde phase concerne également **939 parents d'élèves** de 16 établissements de l'école obligatoire et **439 professionnel-le-s**, majoritairement du personnel enseignant (85%), de 26 écoles.



Identification de genre des parents



Identification de genre des professionnel-le-s<sup>11</sup>

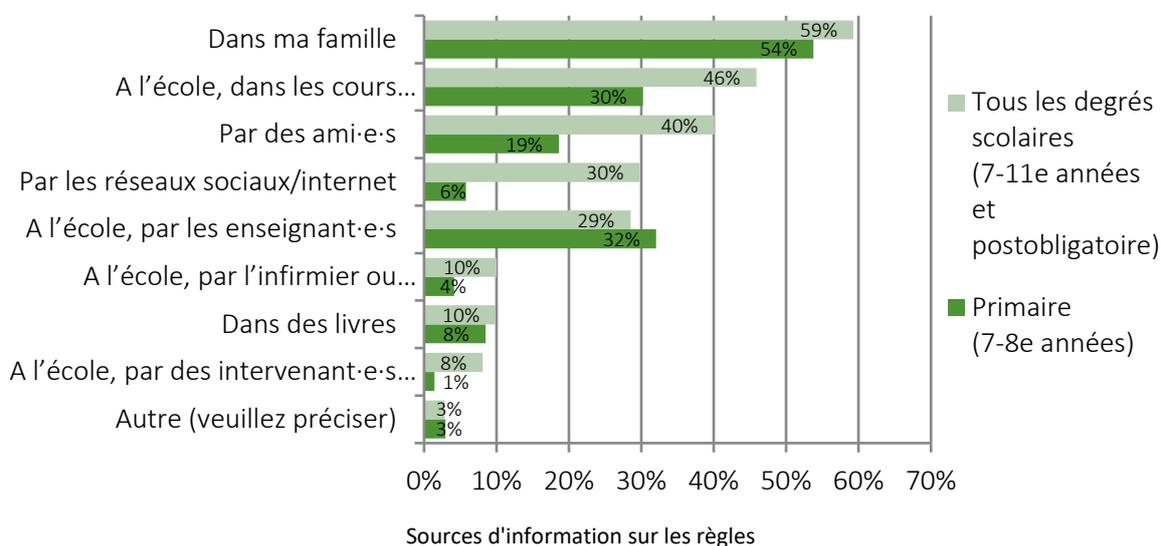
<sup>10</sup> 13 établissements faisant partie des 44 écoles du pilote n'ont pas répondu au second questionnaire d'évaluation.

<sup>11</sup> Les pourcentages étant arrondis, les totaux peuvent varier de 99% à 101%.

## Première partie de l'évaluation : situation dans les établissements scolaires vaudois

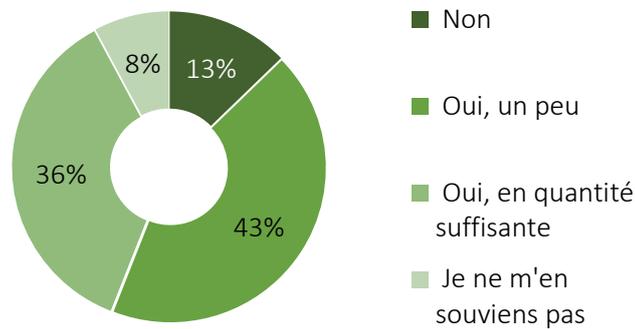
### Informations sur les règles

De manière générale, les résultats de l'enquête montrent que la plupart des élèves ont reçu des informations sur les menstruations (85% des élèves ont déjà reçu de l'information sur le sujet) en dehors du projet pilote. A noter une distinction en fonction de l'âge (les élèves les plus jeunes étant moins informés : 82% des jeunes du primaire (7-8<sup>e</sup> années de l'école obligatoire) ayant reçu de l'information à ce sujet contre 86% au postobligatoire) et du genre (94% des filles ont déjà reçu de l'information, 76% des garçons). Les sources d'informations principales sont dans l'ordre : la famille, les cours d'éducation sexuelle, les pairs et les réseaux sociaux/internet.



Le second questionnaire a, en outre, permis d'évaluer le niveau d'information dont disposaient les personnes menstruées lors de l'arrivée de leurs premières règles : seules 36% des personnes menstruées estiment avoir reçu des informations sur les menstruations en quantité suffisante avant leurs premières règles. Ainsi, plus de la moitié des élèves menstruées indiquent n'avoir pas reçu ou en quantité insuffisante des informations sur les menstruations avant l'arrivée de leurs premières règles. Ce résultat illustre un besoin d'information et de sensibilisation autour des menstruations avant l'arrivée des premières règles.

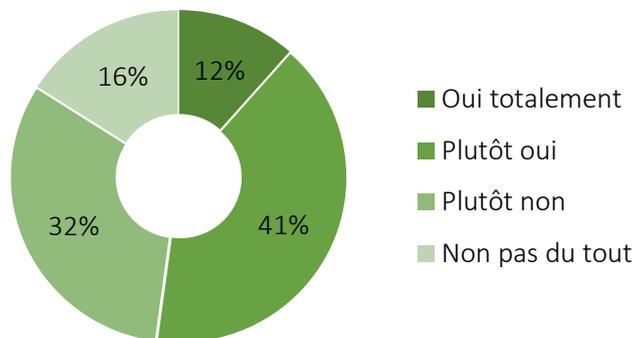
Avant l'arrivée de vos premières règles, aviez-vous reçu des informations sur les menstruations ?



### Tabou concernant les règles

Les résultats montrent qu'un tabou lié aux règles persiste : la moitié des élèves indiquent que les règles sont encore à l'heure actuelle un sujet tabou.

Selon vous, est-ce que les règles sont encore à l'heure actuelle un sujet tabou (dont on n'ose pas parler) ?<sup>12</sup>



**Les règles sont taboues et j'ai l'impression que les hommes n'y comprennent rien et ne demandent pas à encore apprendre plus alors qu'elles font partie du quotidien des femmes sans même qu'on sache réellement ce que c'est.**

(Garçon, 22 ans, école professionnelle)

<sup>12</sup> Les pourcentages étant arrondis, les totaux peuvent varier de 99% à 101%.

Par ailleurs, 30% des élèves ont rapporté entendre parfois à souvent des moqueries sur les règles à l'école avant l'arrivée des distributeurs.

*Je trouve que c'est trop tabou et qu'une fille qui a ses règles devrait pouvoir dire librement qu'elle doit changer sa serviette, ou qu'elle a mal ou qu'elle a une tache sans avoir à subir de moqueries.*

(Fille, 14 ans, 10<sup>e</sup>)

*Je trouve qu'il est très important de parler de ce sujet qui est malheureusement encore assez tabou, surtout pour les hommes qui nous traitent « d'exagérées » quand on parle de nos douleurs menstruelles.*

(Fille, 19 ans, gymnase)

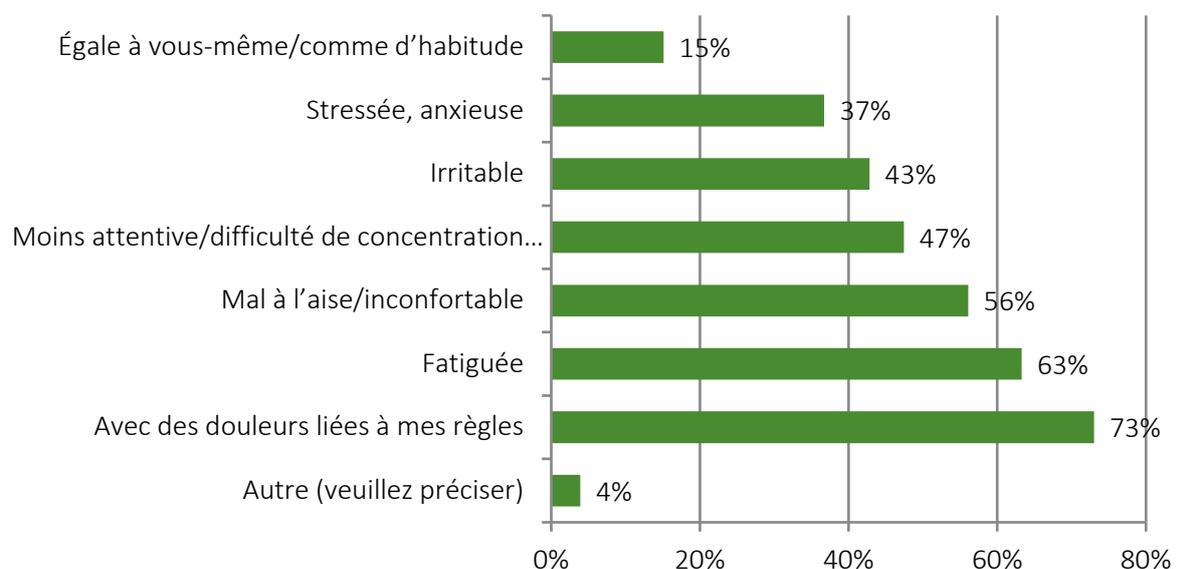
### Impact sur la vie scolaire : les douleurs

L'impact des règles sur la vie scolaire a été questionné dans les deux questionnaires. Les résultats, sur différents points, montrent un impact important des menstruations sur la vie scolaire des jeunes.

Tout d'abord, sur les 5'800 élèves menstruées interrogées lors du premier questionnaire, 85% répondent ne pas se sentir « égales à elles-mêmes ou comme d'habitude » lorsqu'elles sont à l'école et qu'elles ont leurs règles.

Elles rapportent des problèmes de fatigue (63%), des difficultés d'attention et de concentration en classe (47%), ou encore des problèmes de stress ou d'anxiété (37%).

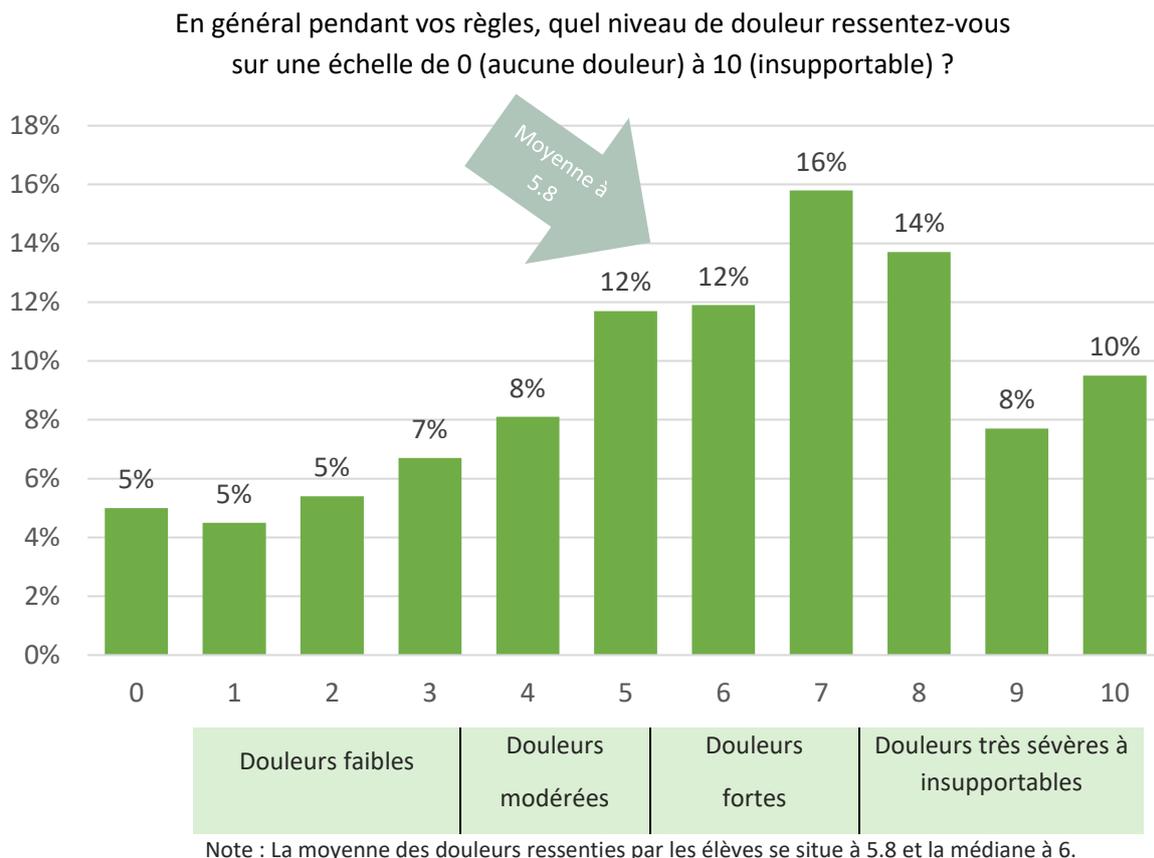
Lorsque que vous avez vos règles et que vous êtes à l'école, vous sentez-vous ?  
(plusieurs réponses possibles)



De plus, trois quarts des personnes menstruées (73%) mentionnent souffrir de douleurs liées à leurs règles. Ce chiffre, qui interpelle par son importance, a été investigué dans la seconde étape d'évaluation.

Dans cette seconde étape, les élèves menstruées étaient invitées à autoévaluer l'intensité des douleurs ressenties durant leurs règles à l'aide d'une échelle des douleurs allant de 0 (aucune douleur) à 10 (douleurs très fortes, insupportables), ce type d'échelle de douleurs étant utilisé fréquemment dans le milieu médical.

22 % des élèves menstruées estiment ne pas avoir de douleurs ou des douleurs qui peuvent être qualifiées de faibles. 20% disent avoir des douleurs modérées et 28% des douleurs fortes. Un tiers des élèves (32%) disent avoir des douleurs situées entre les échelons 8 à 10 de l'échelle de douleur. Ces douleurs peuvent être qualifiées de très sévères à insupportables. Les dysménorrhées (douleurs de règles) sévères peuvent avoir un impact significatif sur la vie quotidienne des jeunes personnes menstruées. Une enquête publiée dans la Revue médicale suisse démontre par ailleurs que la prévalence de dysménorrhée la plus élevée se trouve dans la tranche d'âge 15-20 ans en Suisse (Graz et al., 2014).



Par ailleurs, plus de deux tiers (69%) des élèves souffrant de douleurs lors de leurs règles indiquent qu'elles engendrent un impact négatif sur leur vie scolaire.

## Impact sur la vie scolaire : l'absentéisme

La première phase d'évaluation a également permis de récolter de l'information sur l'absentéisme engendré par les menstruations. En effet, plus de la moitié des élèves menstruées (57%) indiquent avoir déjà manqué l'école ou un cours à cause de leurs règles, la raison principale invoquée étant la douleur. Par ailleurs, 55% des élèves absentes à cause de leurs règles le sont plusieurs fois par année.

*Ça m'est arrivé quelques fois de quitter l'école à cause de douleurs trop importantes, et je me sentais gênée d'inscrire sur la feuille de justification d'absence cette raison. J'avais peur de ne pas être comprise ou jugée car « mais c'est bon ce sont que des règles, ça fait pas si mal ».*

(Fille, 20 ans, Ecole professionnelle)

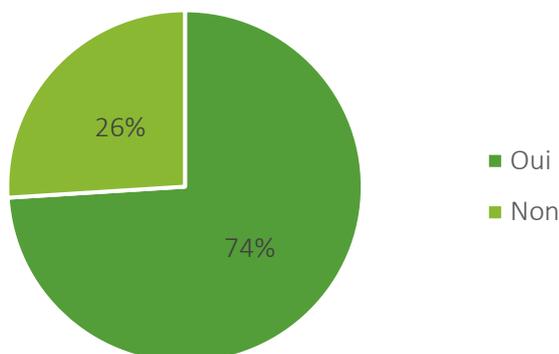
Les parents et professionnel·le·s sont conscients de l'impact négatif que peuvent engendrer les douleurs de règles : 88% des parents et 92% des professionnel·le·s indiquent que les douleurs ressenties lors des règles peuvent avoir un impact négatif sur la vie scolaire des élèves. De plus, 62% des parents et 64% des professionnel·le·s estiment que les règles sont une raison légitime pour qu'une élève ne vienne pas à l'école ou à un cours.

## Besoin de distributeurs

Dans le premier questionnaire, le besoin et l'utilité de la mise à disposition de produits dans les écoles ont été analysés.

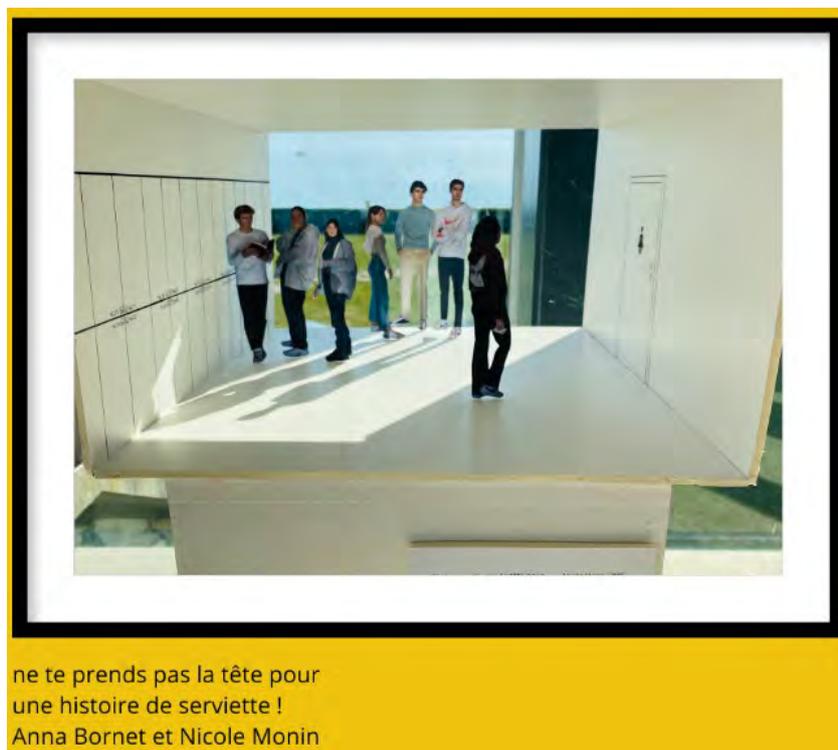
Trois quarts des personnes menstruées (74%) indiquent s'être déjà retrouvées en manque ou en panne de protections périodiques à l'école.

Vous êtes-vous déjà retrouvée en panne/en manque de protections périodiques à l'école ?



De plus, 68% des personnes menstruées indiquent qu'il leur est arrivé de renoncer à changer de protections aussi souvent que nécessaire, les raisons principales étant :

- Un manque de protection sur soi (80%)
- La gêne d'aller aux toilettes en transportant sa protection périodique (34%)
- Des raisons économiques (6%)
- Ne pas avoir pu se rendre aux toilettes (33%).
- 



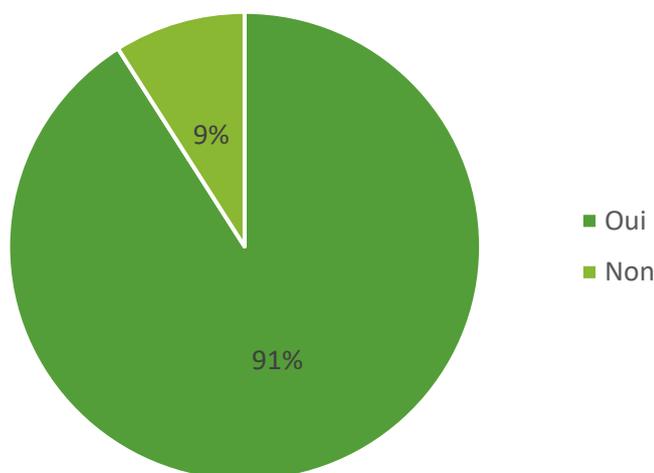
Œuvre créée dans le cadre d'une exposition sur la précarité menstruelle  
Source : Gymnases de Chamblandes, 2022, p. 28 - 29

Ces résultats interpellent alors que le fait de ne pas changer de protection aussi souvent que nécessaire peut entraîner des conséquences sur la santé, et ceci de manière particulièrement importante pour les dispositifs internes (tampons et coupes menstruelles) telles que des infections voire un syndrome de choc toxique pour les situations les plus graves.

En complément de ces résultats, les élèves, les parents et les membres du personnel ont également été questionnés sur la nécessité d'avoir des distributeurs dans leur établissement afin d'identifier, au-delà du besoin réel, l'adhésion au projet.

Une majorité d'élèves (91%) trouvent nécessaire d'avoir des distributeurs de protections périodiques dans leur école. Elles sont 97% à estimer que cela est nécessaire du point de vue des filles, et 85% du côté des garçons. Ces résultats montrent une forte adhésion des jeunes au projet, et ceci pour l'ensemble des élèves.

Trouvez-vous nécessaire d'avoir des distributeurs de protections périodiques dans votre école ?



Concernant les parents, l'installation de distributeurs de protections périodiques est soutenue par 92% des parents interrogés. 4% n'ont pas d'avis sur la question, et seulement 4% des parents sont contre l'installation de distributeurs et la mise à disposition de produits menstruels.

Pour les membres du personnel de l'école, 85% d'entre eux soutiennent la mise à disposition, 9% ne se prononcent pas et seulement 6% trouvent que cela n'est pas nécessaire.

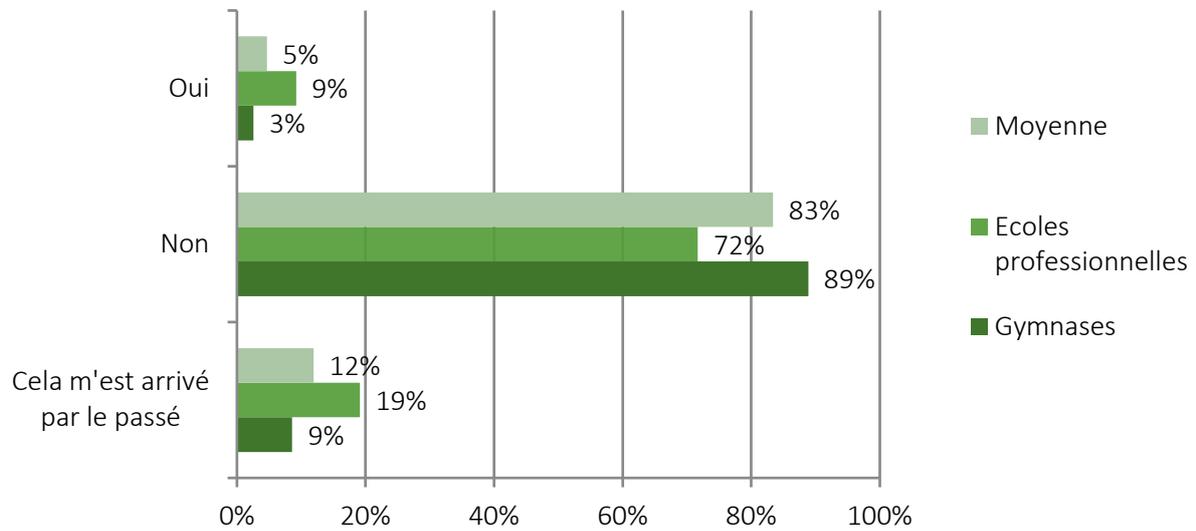
### Précarité menstruelle

La précarité menstruelle consiste en un manque ou une difficulté d'accès aux produits périodiques pour des raisons financières.

Les élèves menstruées du postobligatoire (gymnases et écoles professionnelles) ont été invitées à estimer leur situation en répondant à la question « Vous sentez-vous en situation de précarité menstruelle, c'est-à-dire estimez-vous avoir des difficultés financières à payer vos protections ? ». L'évaluation montre qu'environ 5% des élèves se sentent en situation de précarité menstruelle. Une distinction existe cependant entre élèves des gymnases et des écoles professionnelles : 3% des élèves menstruées au gymnase et 9% des élèves des écoles professionnelles se disent dans une situation de précarité menstruelle.

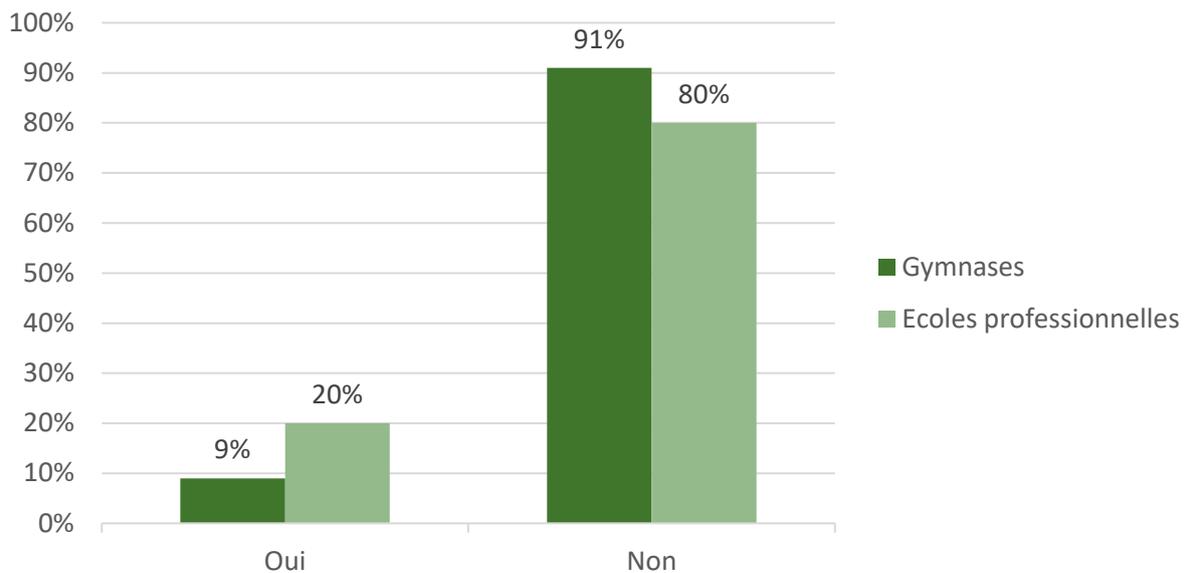
A noter encore que 12% des élèves menstruées indiquent qu'elles se sont senties dans une situation de précarité à un moment de leur parcours de vie (9% au gymnase et 19% en écoles professionnelles).

Vous sentez-vous en situation de précarité menstruelle, c'est-à-dire estimez-vous avoir des difficultés financières à payer vos protections?



En outre, un second résultat tend à confirmer l'existence de cette précarité économique : une élève sur cinq (20%) en école professionnelle et environ une sur 10 (9%) au gymnase a déjà dû faire un choix entre l'achat de protections périodiques et un autre objet de première nécessité.

Avez-vous déjà dû faire un choix entre l'achat de protections périodiques et un autre objet de première nécessité, pour des raisons financières ?



Par ailleurs, 2% des élèves menstruées de l'école obligatoire et 5% des élèves menstruées de l'école postobligatoire indiquent qu'il leur est déjà arrivé de renoncer à changer de protection périodique aussi souvent que nécessaire pour des raisons financières.

La réalité de la précarité menstruelle est ainsi présente parmi les élèves du canton de Vaud, avec des données proches des chiffres estimés avant le lancement du projet pilote.

Ces chiffres confirment ainsi le besoin de mise à disposition de produits menstruels dans un objectif de lutte contre les inégalités et contre la précarité menstruelle.

### **Synthèse des résultats dans les écoles du Canton de Vaud – 1<sup>ère</sup> partie**

Les éléments à retenir de cette première partie de l'évaluation sont :

- Un quart des élèves de 7<sup>e</sup>-8<sup>e</sup> année sont menstruées
- Une majorité d'élèves a déjà reçu de l'information sur les règles, toutefois les élèves les plus jeunes et les garçons sont les moins bien informés sur le sujet
- Parmi les élèves menstruées du second questionnaire, seulement un tiers juge avoir reçu des informations en quantité suffisante avant leurs premières règles
- Pour la moitié des élèves, un tabou est présent sur ce sujet. Un tiers rapporte entendre parfois à souvent des moqueries sur les règles dans leur établissement
- Trois quart des élèves menstruées se sont déjà retrouvés en panne de protections à l'école. L'absence de protection sur soi, suivi de la gêne sont parmi les raisons principales pour ne pas changer de protection aussi souvent nécessaire. Ceci peut avoir un impact sur la santé de ces personnes.
- Plus de deux tiers des élèves souffrant de douleurs lors de leurs règles indiquent qu'elles engendrent un impact négatif sur leur vie scolaire.
- Plus de la moitié des élèves absentes à cause de leurs règles le sont plusieurs fois par année.
- Les chiffres français mentionnés en introduction indiquaient que 8% des femmes se sentaient en situation de précarité menstruelle (Dons solidaires, 2019) et 7% des étudiantes estimaient être dans cette situation (FAGE, 2021). Dans le canton de Vaud, 5% des élèves menstruées des gymnases et écoles professionnelles indiquent être actuellement dans cette situation avec une distinction en fonction du domaine de formation : 3% au gymnase et 9% dans les écoles professionnelles.

## Deuxième partie de l'évaluation : impact du projet dans les établissements scolaires

### Sensibilisations

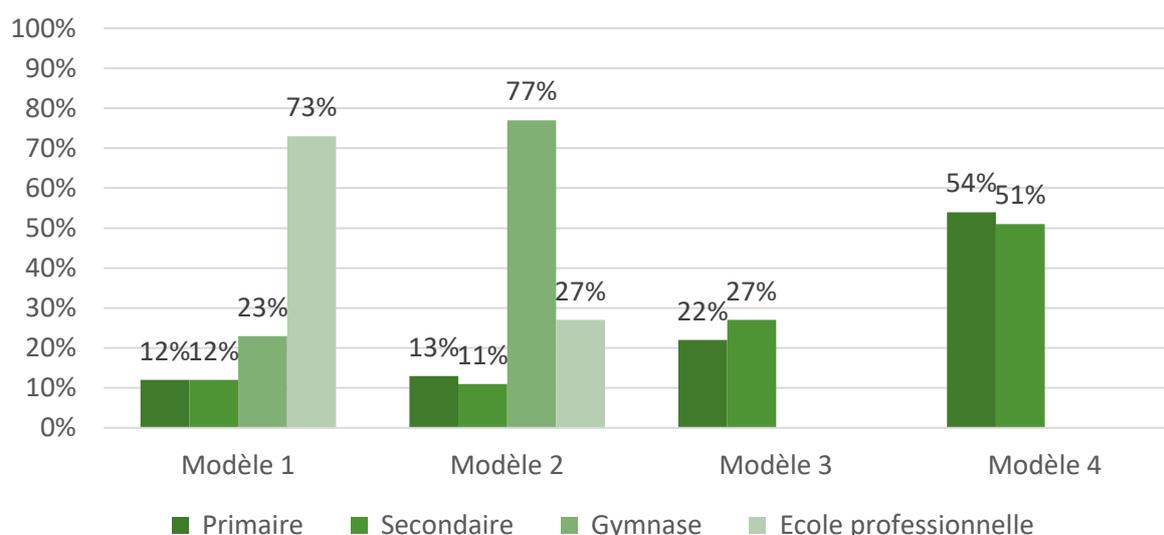
La plupart des écoles du projet pilote ont mis en place des projets de sensibilisation ou donné de l'information sur les menstruations en lien avec l'arrivée des distributeurs. Les différents projets de sensibilisations sont présentés au chapitre suivant.

Quatre modèles de sensibilisation peuvent être identifiés, avec comme variables le fait d'impliquer soit l'ensemble des élèves concerné·e·s soit une partie des classes, et d'impliquer une participation des élèves dans l'élaboration des sensibilisations ou non :

- Modèle 1 : Sensibilisation faite auprès d'une partie des élèves, pas de participation des élèves -> concerne 20% des élèves interrogé·e·s
- Modèle 2 : Sensibilisation faite auprès d'une partie des élèves, avec participation des élèves -> concerne 34% des élèves interrogé·e·s
- Modèle 3 : Sensibilisation faite auprès de l'ensemble des élèves, pas de participation des élèves -> concerne 15% des élèves interrogé·e·s
- Modèle 4 : Sensibilisation faite auprès de l'ensemble des élèves, avec participation des élèves -> concerne 31% des élèves interrogé·e·s

Dans la majorité des projets, les élèves ont participé à leur conception, mais l'ensemble des élèves n'ont pas été touchés par le projet mis en place dans leur établissement.

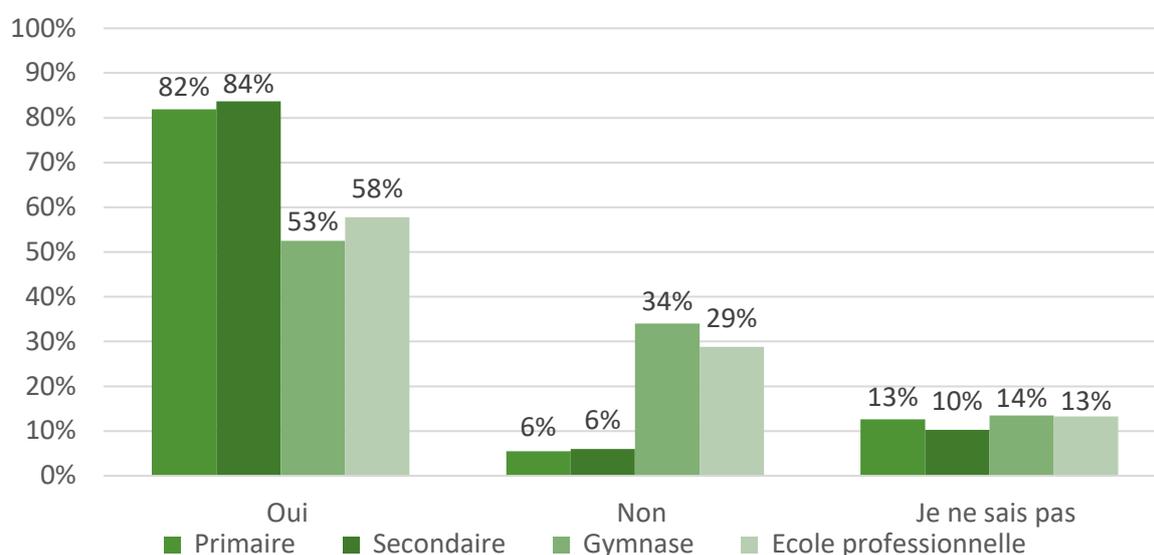
En fonction du degré scolaire, de la présence ou non des élèves au cours de la semaine, certains modèles de sensibilisation ont été privilégiés.



Modèles de sensibilisation en fonction du degré scolaire

Le second questionnaire a permis de mesurer l'impact des sensibilisations auprès du public cible. Plus de deux tiers des élèves interrogés (71%) lors de cette seconde phase ont reçu de l'information sur les règles en lien avec l'arrivée des distributeurs dans leur école. Il n'y a pas de différence entre filles et garçons, ce qui indique que de l'information a été donnée aux élèves sans distinction de genre. Il existe cependant une distinction en fonction du degré scolaire, les élèves de l'école obligatoire (primaire et secondaire) ayant plus eu accès aux informations fournies que les élèves du postobligatoire (gymnases et écoles professionnelles). Ce résultat peut être mis en lien avec le modèle de sensibilisation choisi au postobligatoire.

Avez-vous eu des informations sur les règles en lien avec la mise en place des distributeurs dans votre école ?



Trois quart des élèves (77%) sont satisfaits ou très satisfaits des informations reçues sur les menstruations, les filles (85%) étant plus satisfaites que les garçons (64%).

Presque la moitié des élèves (45%) ont acquis de nouvelles connaissances sur les menstruations dans le cadre des activités de sensibilisation. Ce sont les garçons qui indiquent avoir le plus acquis de nouvelles connaissances.

Si les différences de résultats entre les modèles de sensibilisation semblent modestes (39% d'élèves ont acquis de nouvelles connaissances pour le modèle 1 contre 51% pour le modèle 4), il existe toutefois un lien positif significatif entre les sensibilisations faites auprès de l'ensemble des élèves avec une participation des élèves et les réponses positives à l'acquisition de nouvelles connaissances.

Parmi les élèves ayant reçu de l'information, trois quart d'entre elles et eux (78%) estiment nécessaire que des informations sur les règles en lien avec l'arrivée des distributeurs leur soient fournies.

Concernant les parents, une majorité d'entre elles et eux (90%) étaient au courant que l'école de leur enfant participait au projet pilote. Elles et ils estiment nécessaire, pour une très large majorité (89%), que des informations sur les menstruations soient données à leurs enfants dans le cadre de la mise à disposition de protections périodiques.

Pour les professionnel-le-s, la majorité des établissements concernés ont organisé des sensibilisations autour des règles en lien avec l'arrivée des distributeurs (71%). Un tiers des personnes interrogées (36%) ont assisté à ces activités de sensibilisation. Elles et ils estiment nécessaire à 86% que des informations sur les menstruations soient données aux élèves en lien avec l'installation des distributeurs.

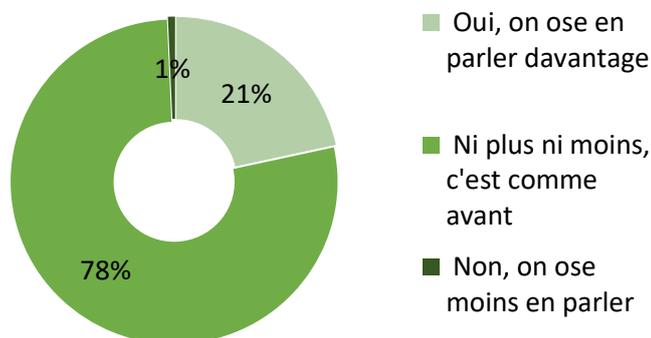
Par ailleurs, plus de la moitié (60%) estiment également nécessaire que des informations sur les menstruations soient données aux professionnel-le-s de l'école en lien avec l'installation des distributeurs.

## Tabou

Si la première étape d'évaluation a permis d'identifier l'existence d'un tabou sur les règles, la seconde étape démontre que pour 20% des élèves, la participation de leur école au projet pilote a permis de faire diminuer le tabou existant. Pour la majorité d'entre elles et eux (75%), l'importance du tabou n'as pas changé depuis la participation au pilote et pour une minorité (5%) le tabou a augmenté.

Du côté des professionnel-le-s, 21% estiment que le tabou autour des menstruations a diminué depuis la participation de leur établissement au projet pilote.

Selon vous (professionnel-le-s de l'école), depuis la participation de votre école au projet, avez-vous le sentiment que le tabou des règles a diminué dans votre établissement ?



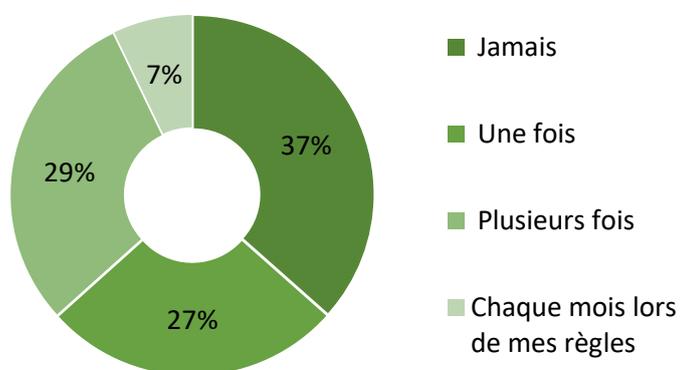
Dans le second questionnaire adressé aux élèves, la question des insultes en lien avec les règles était affinée avec une dimension temporelle. Ainsi, au cours des trois mois précédents le second questionnaire (c'est-à-dire depuis l'arrivée des distributeurs), 12% des élèves ont rapporté entendre parfois à souvent des moqueries sur les règles à l'école.

## Utilisation des distributeurs

La seconde étape d'évaluation a également permis de mesurer l'utilisation faite par les élèves des protections périodiques.

Une majorité des élèves menstruées (63%) a utilisé les protections périodiques mises à disposition dans les distributeurs. La fréquence d'utilisation varie mais reste occasionnelle pour la majorité. Uniquement 7% des élèves menstruées utilisent les distributeurs lors de chaque cycle (à noter que ce chiffre est presque similaire aux résultats liés à la précarité menstruelle).

Avez-vous utilisé des protections périodiques disponibles dans ces distributeurs ?



Les raisons principales invoquées concernant l'utilisation des protections sont le dépannage / le manque de protection sur soi (89%), l'envie de voir à quoi ressemblent les protections (6%) et les raisons financières (3%).

Pour les élèves n'ayant jamais utilisé les protections à disposition, les raisons principales sont le fait de ne pas en avoir eu besoin (73%), des produits qui ne conviennent pas (10%), des distributeurs vides (3%) et l'absence de distributeurs dans le bâtiment (2%).

La consommation des produits menstruels dans les écoles du projet pilote a été évaluée à l'aide de deux méthodes : une auto-évaluation faite par les élèves menstruées sur les trois derniers mois et une évaluation des stocks utilisés par les services en charge de l'entretien.

### *Du point de vue des élèves :*

Après trois mois d'utilisation, les élèves menstruées ont été invitées à autoévaluer leur consommation de protections périodiques dans le second questionnaire.

Les élèves menstruées de l'**école obligatoire** estiment utiliser :

- 2.4 serviettes périodiques par élève menstruée chaque 3 mois
  - 0.4 tampons avec et sans applicateurs par élève menstruée chaque 3 mois
- ➔ **Moyenne de 3.2 produits par élève menstruée chaque 3 mois**

Les élèves de l'**école postobligatoire** estiment quant à elles utiliser :

- 2.3 serviettes périodiques par élève menstruée chaque 3 mois
  - 0.6 tampons avec et sans applicateurs par élève menstruée chaque 3 mois
- ➔ **Moyenne de 3.6 produits par élève menstruée chaque 3 mois**

***Ainsi, selon l'auto-estimation des élèves menstruées, c'est donc moins de 1.5 produit par personne menstruée par mois qui a été utilisé.***

*Du point de vue des personnes en charge de l'entretien :*

Du point de vue des personnes en charge de l'entretien, le suivi des stocks de protections utilisées dans les distributeurs, également lors des trois derniers mois, montrent des chiffres encore plus bas. Cela s'explique notamment par le fait que le décompte se fait, dans ce cas, par fille et non pas par fille menstruée et que les plus jeunes élèves ne sont pas toutes menstruées. Ces éléments tendent à faire baisser les données.

Selon le décompte du suivi des stocks réalisé et transmis par le personnel en charge, pour l'**école obligatoire**, l'utilisation est de :

- 0.6 serviettes périodiques par élève fille chaque 3 mois
  - 0.1 tampons avec et sans applicateurs par élève fille chaque 3 mois
- ➔ **Moyenne de 0.9 produits par élève fille chaque 3 mois**

Cependant, dans les **établissements de 9<sup>e</sup> - 11<sup>e</sup>** (où les personnes menstruées sont plus nombreuses), la moyenne est plus élevée :

➔ **Moyenne de 1.5 produits par élève fille chaque 3 mois**

Pour l'**école postobligatoire**, le suivi des stocks indique une utilisation de :

- 1.4 serviettes périodiques par élève fille chaque 3 mois
  - 0.2 tampons avec et sans applicateurs par élève fille chaque 3 mois
- ➔ **Moyenne de 2.4 produits par élève fille chaque 3 mois**

***Ainsi, selon l'estimation rapportée par le suivi des stocks des personnes en charge de l'entretien, c'est moins de 1 produit par fille par mois qui est utilisé.***

## Qualité des protections

De manière générale, la qualité des protections périodiques mises à disposition dans les distributeurs est jugée satisfaisante. La qualité des serviettes périodiques est jugée satisfaisante ou très satisfaisante pour une grande majorité des élèves menstruées (82%). Elle l'est également (satisfaisante ou très satisfaisante) pour les tampons sans applicateurs (80%) et les tampons avec applicateurs (83%).

La composition des protections périodiques (en coton biologique, sans produits chimiques) est importante pour plus de deux tiers (69%) des élèves menstruées. Ce type de composition est également un élément important pour deux tiers (71%) des parents interrogés.

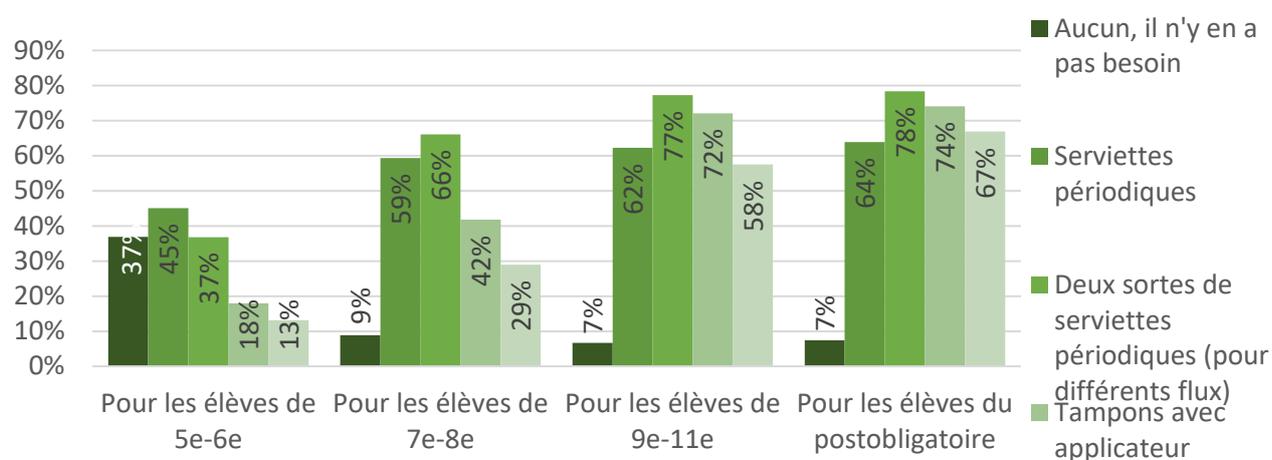
## Types de protections

Dans le cadre de ce projet, les établissements pilotes (exception des 7 pré-pilotes) ont tous été équipés de distributeurs comprenant des serviettes (pour un type de flux), et de tampons sans et avec applicateurs.

Dans le second questionnaire, l'entier des élèves a été invité à se prononcer sur le type de protections périodiques qui, selon elles et eux, devrait être mis à disposition dans les écoles en fonction du degré scolaire.

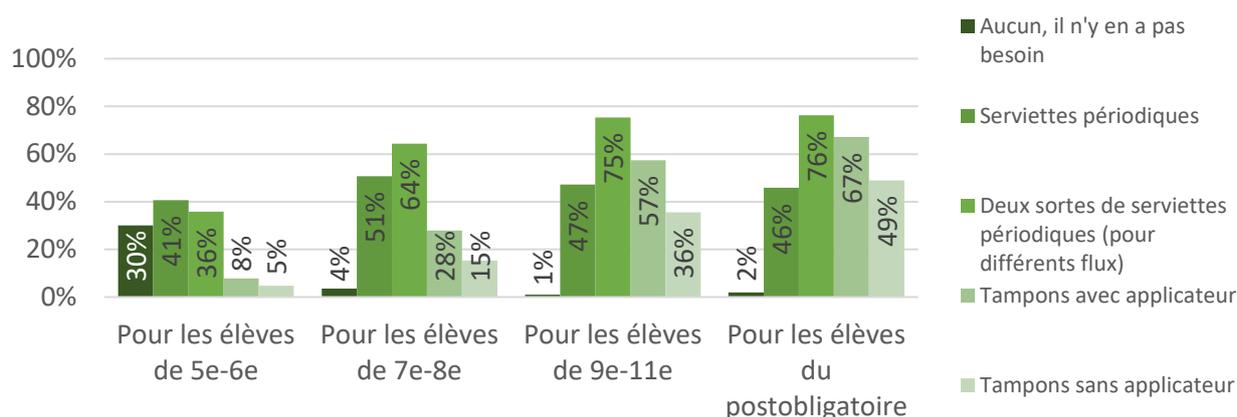
La plupart des élèves (91%) estiment nécessaire d'avoir des protections périodiques à disposition dès la 7<sup>e</sup> ou 8<sup>e</sup> année. Les protections plébiscitées sont alors des serviettes périodiques simples et des serviettes périodiques pour différents flux (deux sortes de serviettes mises à disposition pour répondre également aux règles abondantes).

A partir du secondaire I (dès la 9<sup>e</sup> année), en plus des serviettes périodiques, les tampons avec applicateurs sont également plébiscités par les élèves.



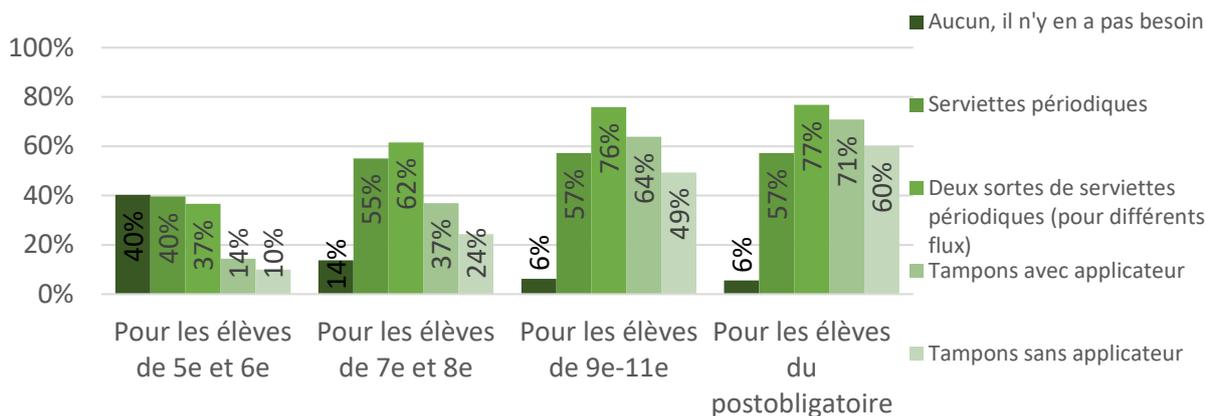
Protections périodiques qui devraient être mises à disposition en fonction du degré scolaire selon les élèves

La même question a été posée aux parents et aux membres du personnel. Les premiers, pour une très large majorité, estiment que des protections périodiques doivent être disponibles entre la 5<sup>ème</sup> et le 8<sup>ème</sup> année (88%). La concentration de réponses se trouve sur la 7<sup>ème</sup> année, ce qui correspond au déploiement mis en place par le projet pilote (protections disponibles de la 7<sup>ème</sup> année à l'école obligatoire). Elles et ils plébiscitent dès la 7<sup>e</sup> année des serviettes périodiques simples (51%) et des serviettes périodiques pour différents flux (64%). A partir du secondaire I (dès la 9<sup>e</sup> année), en plus des serviettes périodiques, les tampons avec applicateurs sont également plébiscités par les parents d'élèves (57%).



Protections périodiques qui devraient être mises à disposition en fonction du degré scolaire selon les parents

Egalement du côté des professionnel-le-s, plus de deux tiers (71%) estiment que des protections périodiques doivent être disponibles entre la 5<sup>ème</sup> et la 8<sup>ème</sup> année avec une concentration de réponses également sur la 7<sup>ème</sup> année. Les protections plébiscitées dès la 7<sup>e</sup> année sont les serviettes périodiques simples (55%) et les serviettes périodiques pour différents flux (62%). A partir du secondaire I (dès la 9<sup>e</sup> année), en plus des serviettes périodiques, les tampons avec applicateurs sont également plébiscités par les professionnel-le-s (64%).



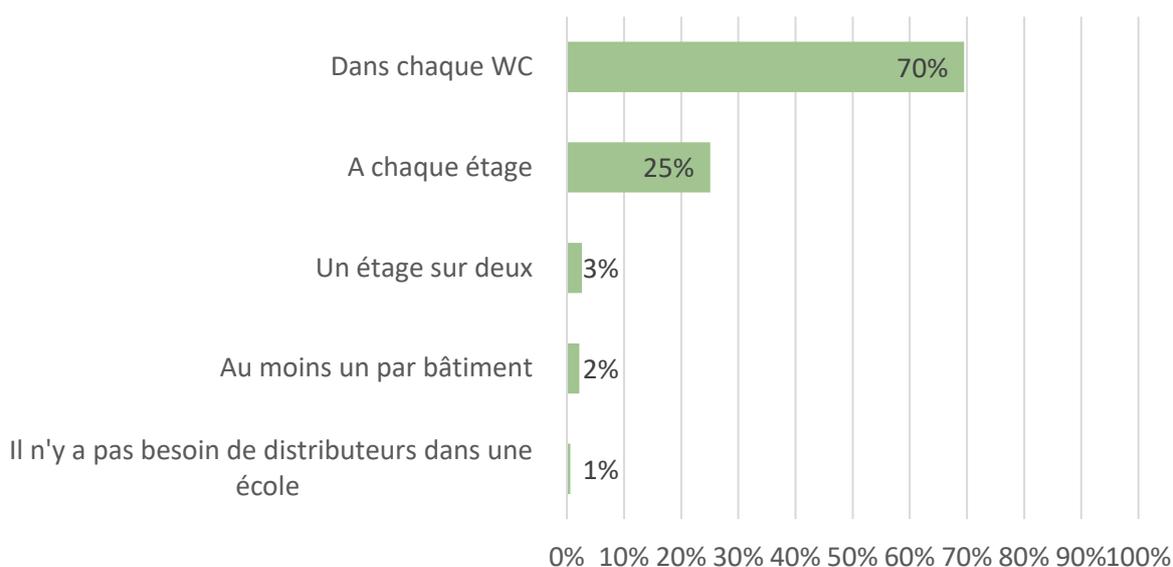
Protections périodiques qui devraient être mises à disposition en fonction du degré scolaire selon les professionnel-le-s

### Nombre et emplacement des distributeurs

Selon les élèves menstruées, la moitié d'entre elles (52%) jugent le nombre de distributeurs installés dans leur établissement suffisant. Un tiers de ces élèves (34%) indiquent qu'il n'y a pas assez de distributeurs et une petite minorité (0.5%) indiquent qu'il y en a trop.

Ce premier résultat sous-entend que la moitié des élèves menstruées seraient satisfaites du nombre de distributeurs installés dans leur école. Néanmoins, lorsque ces mêmes élèves se prononcent sur l'emplacement des distributeurs dans une école *dans l'idéal*, 95% indiquent que des distributeurs devraient être installés dans chaque toilette (25%) ou à chaque étage (70%). Le nombre de distributeurs installés dans le cadre du projet pilote ne permet ainsi pas d'équiper les établissements selon les souhaits idéaux des élèves.

Dans l'idéal selon vous, dans une école, il devrait y avoir des distributeurs :



## Synthèse des résultats dans les écoles du Canton de Vaud – 2<sup>e</sup> partie

Cette seconde partie de l'évaluation a pour objectif d'identifier les effets du projet pilote sur les connaissances, les attitudes et les comportements ainsi que les coûts d'une mise à disposition de protections périodiques pour l'ensemble des écoles

- Les sensibilisations ont dans leur ensemble eu un effet positif sur les élèves leur permettant d'augmenter le niveau de connaissances sur le sujet. Les sensibilisations réalisées auprès de l'ensemble des élèves et incluant leur participation dans la mise en œuvre montrent avoir le plus d'effet.
- Les élèves, parents et professionnel-le-s jugent nécessaire de recevoir des informations en lien avec les distributeurs, y compris des informations à destination des professionnel-le-s.
- 20% des élèves et 21% des professionnel-le-s considèrent une baisse du tabou concernant les règles dans leur école en lien avec la participation au projet pilote.
- 63% des élèves menstruées ont utilisé les distributeurs principalement pour du dépannage en l'absence de protection sur soi. 3% ont mentionné les utiliser pour des raisons financières. La mise à disposition correspond aux objectifs identifiés pour le projet pilote en offrant une solution aux jeunes en situation de précarité menstruelle ou pour du dépannage.
- Au vu des fréquences d'utilisation, il semble qu'aucun abus ne soit fait. Dans l'ensemble, les élèves sont satisfaits de la qualité des produits menstruels biologiques mis à disposition.
- Avec une estimation du coût des produits à environ 25 centimes par produit, et une hypothèse d'utilisation haute en regard des résultats de nos enquêtes de deux produits par élève menstruée par mois, le coût par année scolaire par élève menstruée est de 4.50 CHF ( $0.25\text{CHF} \times 2 \text{ produits} \times 9 \text{ mois} = 4.50 \text{ CHF}$ ).
- Le projet pilote prévoyait un nombre de distributeurs calculé sur la base du nombre de bâtiments dans l'établissement et du nombre de filles ainsi que la mise à disposition de serviettes (un flux) et de tampons avec et sans applicateurs. Selon les élèves, il serait idéal d'avoir à disposition des distributeurs dans chaque toilette (ou du moins à chaque étage). Concernant les produits, il serait idéal de proposer la mise à disposition de serviettes avec plusieurs types de flux dès le primaire, puis, dès la 9<sup>e</sup>, la mise à disposition de tampons avec et sans applicateurs.

# Projets de sensibilisation

Des projets de sensibilisation devaient être mis en œuvre dans les écoles afin d'accompagner l'arrivée des distributeurs et afin de répondre à l'objectif de lutter contre le tabou des règles. Chaque école et équipe de promotion de la santé et de prévention était cependant libre de les mettre en œuvre selon leurs besoins, envies, souhaits et possibilités.

Du matériel d'information a été transmis aux écoles en lien avec la thématique, ainsi que des idées de ressources qui peuvent être mobilisées (Annexe 4 Ressources à disposition des écoles - sensibilisation). Des collaborations avec plusieurs partenaires ont pu être mises en œuvre.

Le Service d'éducation sexuelle et le programme Georgette in love de la Fondation PROFA ont été sollicités pour mettre en place et animer des ateliers sur les menstruations et sur le matériel mis à disposition dans les distributeurs. Les objectifs de ces ateliers sont de contribuer à diminuer le tabou en lien avec le cycle menstruel, lutter contre la précarité menstruelle, promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes et visibiliser les ressources existantes en cas de besoin. Ces ateliers s'articulent d'une part, autour de savoirs biologiques, afin de transmettre notamment aux élèves des connaissances sur la physiologie du cycle menstruel, et d'autre part, autour de savoirs pratiques, tels que la présentation des protections menstruelles jetables et renouvelables ainsi que la visibilisation des ressources existantes. Ces ateliers participent à désamorcer les tabous en lien avec le cycle menstruel, thématiser le lien entre vie scolaire et menstruations et renforcer les connaissances et compétences des élèves. Grâce à cette ouverture au dialogue, l'ensemble des élèves est impliqué dans ces questionnements. Des échanges et des réflexions peuvent avoir lieu sur la société, ses tabous et ses représentations.

Les écoles pouvaient faire appel à ces ateliers si elles le souhaitaient. Concernant les ateliers proposés par le service d'éducation sexuelle de PROFA, ce sont plus de 200 ateliers qui ont été mis en œuvre en 2021-2022. 26 ateliers sont déjà planifiés pour l'année scolaire 2022-2023.

Le programme des Georgette in Love (GIL) proposait des actions soit sous forme d'ateliers soit de stands. Lors d'un stand, les élèves de plusieurs classes sont invités à passer. 33 actions avec les GIL ont eu lieu dans les écoles du projet pilote. Un projet spécifique a par ailleurs été mené au gymnase de la Cité : les GIL ont accompagné le projet d'un groupe d'élèves qui s'est constitué pour aborder les questions de menstruations dans les classes du gymnase.

En plus de ces ateliers menés avec la collaboration des services de PROFA, des projets de différentes sortes ont été mis en œuvre dans les écoles.

Presque toutes les écoles du projet pilote ont mis en place des projets de sensibilisation ou donné de l'information sur les menstruations en lien avec l'arrivée des distributeurs. Les résultats d'évaluation démontrent l'impact de ces sensibilisations, la majorité des élèves ayant

reçu de l'information et un grand nombre ayant acquis de nouvelles connaissances, comme indiqué dans le chapitre Sensibilisations. La richesse et la diversité des projets mis en œuvre, ainsi que l'implication des professionnel-le-s et des élèves sont à relever.

De nombreuses écoles ont mis en œuvre des projets créatifs. Plusieurs écoles ont travaillé autour de la recherche de slogans et de logos pour visibiliser le projet dans l'école, souvent sous forme de concours. Le slogan retenu pour l'entier du projet pilote - C'est réglé ! - a ainsi été imaginé par les élèves de l'établissement primaire et secondaire de Préverenges et St-Sulpice.



Ecole professionnelle de Montreux



Etablissement de Chavannes-près-Renens  
et St-Sulpice



Etablissement de Centre-Lavaux



Etablissement d'Elisabeth de Portes

Certaines écoles se sont également saisies de la thématique d'un point de vue créatif avec un travail en arts visuels autour de ces questions. Le gymnase de Chamblandes a ainsi travaillé avec deux classes en art visuel sur le thème des menstruations. Les œuvres ont ensuite été exposées dans l'enceinte du bâtiment où les élèves pouvaient venir voir l'exposition. Le thème de la précarité menstruelle mais aussi l'enjeu politique était représenté à travers les différentes œuvres<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> <https://www.gymnasedechamblandes.ch/gymnase/projets-et-activites/>



Projet de création en arts visuels - Gymnase de Chamblandes

Plusieurs écoles ont mis en œuvre des projets de sensibilisation par les pairs : un groupe d'élèves intéressé-e-s, souvent accompagné par l'infirmier ou l'infirmière scolaire, s'est formé sur les questions en lien avec les menstruations avant de passer dans les classes de l'école pour proposer des ateliers de sensibilisation et des moments d'échanges. Le bilan de ces interventions est généralement très positif : il semble que la parole se libère, que les élèves sont plus à l'aise pour parler de ces questions, que l'écoute, l'attention et le respect des personnes qui interviennent sont grands.

Les conseils des élèves ou conseil des délégué-e-s ont souvent été impliqués dans de tels projets.

Des collaborations entre membres de l'équipe santé et enseignant-e-s de sciences ont parfois eu lieu afin de proposer des supports pour aborder la question des menstruations durant les cours de sciences. Des collaborations avec les éducateurs et éducatrices en milieu scolaire ont également émergés en certains lieux.

L'infirmier ou l'infirmière scolaire est passée dans les classes concernées par le projet pilote pour annoncer l'arrivée des distributeurs et donner des informations sur les menstruations dans plusieurs écoles.

Des collaborations avec les bibliothèques scolaires ont eu lieu pour mettre en visibilité des ouvrages en lien avec la thématique. Parfois, des expositions ont été créées dans ce cadre.



Bibliothèque médiathèque de l'EPSIC

Des ateliers, conférences, stands avec d'autres partenaires ont pu avoir lieu également en certains endroits, comme une conférence par une étudiante en médecine sur la pause de midi, un moment d'échanges, intitulé Causette-santé, avec une gynécologue de la Division interdisciplinaire de santé des adolescent-e-s, etc. Certaines écoles ont également proposé dans leur école l'exposition *T'as tes règles ?* de l'artiste Manon Roland.

Des élèves se sont parfois aussi saisi-e-s de ces questions pour effectuer leur travail de maturité. Ainsi, des étudiantes du gymnase de Nyon ont par exemple réalisé une vidéo, intitulée *C'est pas sorcière : dans les règles de l'art*. La projection de leur vidéo a permis un moment d'échange avec les autres élèves sur cette thématique. Le travail de ces deux étudiantes a été également présenté dans un article du 24 Heures<sup>14</sup>.



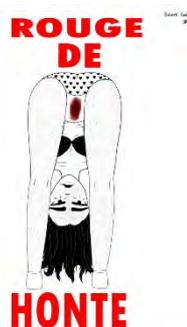
Vidéo "C'est pas sorcière" :  
<https://youtu.be/mJlMEJKbFE>



Discussion précarité menstruelle,  
Gymnase de Nyon

« C'est pas sorcière : dans les règles de l'art », Travail de maturité, gymnase de Nyon (2021)

Une étudiante du Gymnase de Beaulieu a réalisé une bande-dessinée sur le thème des menstruations<sup>15</sup>.



Rouge de honte, Travail de maturité, Gymnase de Beaulieu, 2021.

Les projets ont ainsi été nombreux, divers et variés. La richesse des projets menés et l'engagement des personnes qui les ont portés sont salués. Comme vu précédemment dans le chapitre Evaluation, l'impact des sensibilisations sur la question notamment du tabou mais également l'accès à l'information, a pu être mesuré. Lorsque les élèves sont impliqués, l'impact est plus significatif.

---

<sup>14</sup> « [Les menstruations sont un sujet comme un autre](#) », article de 24 heures

<sup>15</sup> [Agir contre la précarité menstruelle](#), sur le site du Gymnase de Beaulieu

# Recommandations et conclusion

A l'issue de ce projet pilote, diverses recommandations s'appuyant sur les résultats peuvent être faites, tant à l'attention des directions et professionnel·le·s des écoles qu'aux communes, associations scolaires et services en charge des bâtiments.

## Recommandations à l'attention des directions et professionnel·le·s des écoles

- Un accès aux toilettes, y compris durant les cours, doit être possible pour les élèves, afin de permettre aux personnes menstruées de changer leurs protections menstruelles en fonction de leurs besoins physiologiques.
- Les douleurs liées aux menstruations peuvent être importantes et avoir un impact significatif sur l'attention en classe, la capacité à se concentrer ou à participer à certains cours.
  - Une attention et une réflexion partagées entre professionnel·le·s sur ces éléments devrait avoir lieu au sein de l'école. Un espace permettant le dialogue sur ces aspects pourrait être mis en œuvre et communiqué aux élèves. Les élèves concernées sauraient ainsi vers qui se tourner si elles ont besoin d'échanger sur ces éléments.
  - Une réflexion conjointe avec les élèves pourrait avoir lieu sur les possibilités de dispense ou de travail alternatif, pour les cours d'éducation physique et sportive ou de natation par exemple, afin de faire émerger des règles qui correspondent aux réalités vécues et partagées par l'ensemble des personnes.
- Une mise à disposition d'informations liées aux menstruations ou une sensibilisation doit avoir lieu à l'école quand des produits menstruels sont mis à disposition.
  - Des informations sur le cycle menstruel devraient déjà être données aux élèves dès la 5-6<sup>e</sup> année, au moment où les menstruations peuvent survenir.
  - Des échanges entre professionnel·le·s, par exemple entre infirmiers et infirmières scolaires et enseignant·e·s de sciences, pourraient permettre la mise en place d'un contenu partagé en lien avec le module de sciences sur les menstruations par exemple.
  - Des informations doivent être fournies aux élèves pour leur indiquer où se trouvent les distributeurs dans l'école, quelles sont les règles d'usage des produits mis à disposition et vers quelle personne ressource à l'école il est possible de se tourner en cas de question ou de besoin.
- Lorsqu'un camp scolaire est organisé, dès la 5-6<sup>e</sup> année, des protections périodiques doivent être mises à disposition des élèves si besoin.
  - Une information devrait être transmise à l'ensemble des élèves filles avant le départ en camp afin de leur dire que certaines d'entre elles auront peut-être leurs règles durant le camp, que cela est normal et qu'il ne faut pas hésiter à en parler aux personnes ressources (dont les noms seront communiqués aux élèves). Ces personnes sont là pour répondre à leurs questions, leur donner du matériel si besoin et voir avec elles comment remplacer des activités qui ne pourraient pas être faites en raison des règles (activités dans l'eau par exemple). Faire baisser le stress des jeunes filles en lien avec l'arrivée possible de leurs règles durant un camp et normaliser le fait d'en parler à quelqu'un peut être mis en œuvre en ouvrant simplement la discussion sur ce point avec les élèves filles (sortir les règles du tabou). Cela peut être fait de

manière générale également en début d'année dans toutes les classes par le passage en classe de l'infirmier ou de l'infirmière scolaire.

## **Recommandations à l'attention des communes, associations scolaires, services en charge des bâtiments**

- Une mise à disposition de produits menstruels doit faire partie de l'équipement de base des toilettes des lieux de formation. A minima, des serviettes devraient être disponibles dès la 7<sup>e</sup> année, des serviettes et des tampons dès la 9<sup>e</sup> année.
  - Dans l'idéal, un distributeur de serviettes pourrait déjà être à disposition dès la 5-6<sup>e</sup> année (dans au moins un WC du bâtiment scolaire concerné), permettant d'enlever le stress en lien avec l'arrivée des règles possibles pour certaines élèves durant ces années. Dès la 7<sup>e</sup> année, des serviettes pour différents flux (deux types de serviettes) devraient être mises à disposition. Dès la 9<sup>e</sup> année, des tampons devraient aussi faire partie des produits mis à disposition. Le fait de proposer des distributeurs avec tampons dès la 7<sup>e</sup> année n'a pas posé de problème dans le cadre du pilote, les élèves les plus jeunes s'en servant cependant très peu.
  - Les distributeurs devraient se trouver dans chaque WC ou à chaque étage afin d'en faciliter l'accès.
- Une information en lien avec les produits mis à disposition doit être transmise à chaque élève arrivant dans un bâtiment équipé, notamment en lien avec l'utilisation des produits et les éventuels risques. Concernant l'école obligatoire, une information doit également être transmise aux parents des élèves concerné·e·s d'entente avec la direction de l'école.
  - Du matériel d'information peut être demandé à l'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire du canton de Vaud (affiches, flyers, autocollants pour identifier les toilettes équipées).
  - Le fait d'accompagner la mise à disposition de produits menstruels de messages de sensibilisation permet de limiter les risques de mauvais usages des produits, de diminuer le tabou des règles et pourrait également avoir un effet sur le respect du matériel mis à disposition. Le fait de faire participer des jeunes aux projets de sensibilisation accroît l'effet positif.
- Différents modèles de distributeurs existent, certains se remplissant avec des recharges (permettant d'insérer 50 ou 100 produits en une fois) et d'autres d'insérer les produits à l'unité, certains proposant seulement des serviettes, d'autres, à quatre compartiments, proposant l'ensemble des produits.
  - Chaque système de remplissage ayant ses avantages, aucune préconisation à ce sujet n'a émergé du projet pilote. Concernant les types de produits à mettre à disposition, un échange avec le conseil des délégué·e·s, conseil des élèves et avec le conseil d'établissement pourrait s'avérer intéressant pour arrêter un choix.

## Conclusion

Le projet pilote *Agir contre la précarité menstruelle* a permis de faire émerger des données inédites en lien avec la question des menstruations et leur impact sur la vie scolaire. Il permet notamment de constater la réalité de la précarité menstruelle pour 5% des personnes menstruées dans les écoles du postobligatoire du canton de Vaud, mais également le nombre conséquent de personnes qui ne changent pas suffisamment fréquemment leur protection menstruelle, en particulier du fait de ne pas avoir de protection avec soi. Ces résultats démontrent la pertinence d'une mise à disposition en lien avec l'objectif d'apporter une solution aux jeunes en situation de précarité menstruelle ou pour du dépannage. Le nombre de jeunes concernées dès la 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année est également important (25%), alors que leurs règles peuvent encore être très irrégulières dans ces premières années de menstruations.

Le projet a en outre permis de constater que la réalité du tabou des règles et la présence de moqueries en lien avec ce phénomène naturel étaient bien actuels dans les écoles vaudoises. Proposer des actions de sensibilisation, des espaces d'échanges, des informations sur le sujet des menstruations est une mesure efficace en lien avec l'objectif de lutter contre le tabou des règles.

Les données récoltées dans le cadre de ce projet pilote ont permis, par ailleurs, de mesurer l'utilisation des produits. Elle est modérée et correspond aux besoins réels des personnes menstruées. Le respect des produits mis à disposition est à souligner. Le suivi des stocks dans le cadre du projet pilote montre l'utilisation d'environ un produit par fille par mois. Les coûts de mise à disposition de produits menstruels par mois s'avèrent ainsi modérés<sup>16</sup>.

Le financement du projet pilote par la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse du Département de la jeunesse, de l'environnement et de la sécurité se poursuit jusqu'à fin 2023, afin de permettre aux services en charge et communes pour les écoles obligatoires de décider des suites à donner au projet sur la base de ces données. Elles pourront également être utiles aux communes et associations scolaires non impliquées dans le projet pilote, afin d'analyser la pertinence d'équiper leurs écoles de distributeurs de produits menstruels. La mise en œuvre de sensibilisations continuera à être soutenue par la DGEJ, via son soutien aux projets de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire et par la mise à disposition de matériel d'information (dépliants, affiches, etc.).

---

<sup>16</sup> A titre d'exemple, avec une estimation du coût des produits à environ 25 centimes par produit, et une hypothèse d'utilisation haute en regard des résultats de l'enquête de deux produits par élève menstruée par mois, la mise à disposition s'élève à environ 4.50 CHF par élève menstruée ( $0.25\text{CHF} \times 2 \text{ produits} \times 9 \text{ mois} = 4.50 \text{ CHF}$ ). Ainsi, toujours sous forme d'exemple, pour une école de 1'000 élèves, dont 500 élèves seraient scolarisés entre la 7<sup>e</sup> et la 11<sup>e</sup> année (donc environ 250 filles), le coût annuel des produits s'élèverait à environ 1125 CHF ( $250 \text{ filles} \times 2 \text{ produits} \times 9 \text{ mois} \times 0.25 \text{ CHF par produit} = 1125 \text{ CHF par année scolaire}$ ). Le coût de la mise en place des distributeurs (coût au démarrage) dépendrait pour sa part des options et fournisseurs retenus.

Les résultats du projet pilote *Agir contre la précarité menstruelle* démontrent ainsi le fort besoin et l'adhésion partagée par l'ensemble de la communauté scolaire de mise à disposition de produits menstruels dans les lieux de formation, puisque tant les élèves, que les parents ou les professionnel·le·s soutiennent massivement cette mise à disposition gratuite de matériel périodique en libre-service.

Ainsi, ce projet pilote d'envergure, par les résultats de ses enquêtes, la créativité des sensibilisations, l'engagement des élèves et des professionnel·le·s ainsi que les échanges avec les représentant·e·s des communes, permet d'établir un bilan très positif. Ces constats incitent à inviter les autorités communales du Canton de Vaud et la Direction générale des infrastructures et du patrimoine à installer des distributeurs de protections périodiques dans les bâtiments scolaires de l'école obligatoire et dans les établissements de formation postobligatoire.

# Bibliographie

- [Dons solidaires \(2019\) - Hygiène et précarité en France](#)
- [Essity \(2020\) - Règles à l'école : La double peine pour les filles \(p. 24\)](#)
- [FAGE \(2021\) - La précarité menstruelle chez les étudiant-e-s en France \(p. 27\). Fédération des Associations Générales Etudiantes](#)
- Graz, B., Savoy, M., Buclin, T., & Bonvin, E. (2014) - *Dysménorrhée : Patience, pilules ou bouillotte?*, Rev Med Suisse, 10, 2285-2288
- Gymnases de Chamblandes (Éd.) (2022) - *Précarité menstruelle : Une exposition*, Canton de Vaud
- Mardon, A. (2011) - *Honte et dégoût dans la fabrication du féminin*, Ethnologie française, Vol. 41(1), 33-40

# Annexes

Annexe 1 : [communiqué de presse – juin 2021](#)



Bureau d'information  
et de communication

Rue de la Barre 2  
1014 Lausanne

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Des produits menstruels gratuits dans les lieux de formation

Le Département de la formation, de la jeunesse et de la culture veut briser le tabou des règles, apporter une solution aux jeunes filles touchées par la précarité menstruelle et fournir gratuitement, en cas de besoin, des protections périodiques. Un projet pilote destiné à la sensibilisation des jeunes et à la distribution gratuite de ce produit de première nécessité débute dans 52 établissements du canton. Cette première phase permettra de mesurer les besoins.

Même s'il existe peu de données concernant le phénomène de la précarité menstruelle en Suisse, diverses études internationales interpellent sur la nécessité de répondre aux jeunes filles qui ont leurs règles sans avoir accès à des protections menstruelles. Une enquête réalisée en France a ainsi montré que 10% des femmes déclarent parfois renoncer, pour elles ou pour leurs filles, à changer de serviettes ou de tampons aussi souvent que nécessaire par manque d'argent et 6% relèvent que leurs filles ont déjà manqué l'école ou les cours, car elles n'avaient pas de protections menstruelles.

Par ailleurs, il est important de fournir un accès aux produits menstruels, alors que les règles ne sont pas toujours régulières et peuvent arriver durant la journée d'école. Actuellement dans les lieux de formation du canton, les infirmeries scolaires délivrent des produits « en cas de besoin », aux jeunes filles qui le demandent. Cette solution de dépannage, bien qu'importante, n'est plus satisfaisante, car elle implique d'entreprendre toute une démarche pour un bien de première nécessité au même titre que du papier de toilette ou du savon.

Distribution de protections menstruelles labellisées dans le cadre d'un projet pilote

Pour lutter contre la précarité menstruelle, le Département de la formation, de la jeunesse et de la culture lance un projet pilote pour garantir et faciliter l'accès à des protections périodiques dans les lieux de formation de la scolarité obligatoire et postobligatoire. Ce projet s'inscrit dans la réponse globale que le Conseil d'Etat entend apporter au postulat Thalmann accepté par le Grand Conseil en mars dernier. Dès la fin du mois de mai, des distributeurs de protections menstruelles seront installés dans sept établissements scolaires et de formation du canton : l'EPS Blonay-St-Légier, l'EPS Corsier, l'EPS Lutry, l'ES Orbe, l'EPS Préverenges, le Gymnase de Renens et l'Ecole

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud  
[www.vd.ch - info.bic@vd.ch](http://www.vd.ch - info.bic@vd.ch)

professionnelle de Montreux. Puis dès le début de l'année 2022, quarante-cinq autres établissements seront équipés afin de se joindre à la phase pilote. Le Département fournira des protections périodiques biologiques et garanties sans éléments toxiques dans le cadre de ce projet.

L'accompagnement au cœur du dispositif

La sensibilisation et la prévention font partie intégrante de ce projet qui vise non seulement des objectifs d'égalité entre femmes et hommes, mais aussi la diminution du tabou lié aux règles. Des projets de promotion de la santé et de prévention seront menés dans les écoles notamment avec l'appui de la fondation PROFA, partenaire du projet; ils permettront de mener une réflexion sur les menstruations avec les jeunes.

Le coût de la phase pilote, prévue durant une année, pour les 52 établissements est estimé à 160'000 francs financés par la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse. Cette première étape permettra ainsi d'analyser la situation et de mesurer les besoins avant une éventuelle généralisation de la mise à disposition gratuite de protections menstruelles au postobligatoire, puis à l'obligatoire.

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud

Lausanne, le 2 juin 2021

#### **RENSEIGNEMENTS POUR LA PRESSE UNIQUEMENT**

DFJC, Cesla Amarelle, conseillère d'Etat,

[021 316 30 01](tel:0213163001)

DFJC, Manon Schick, directrice générale, Direction générale de l'enfance et de la jeunesse,

[021 316 55 22](tel:0213165522)

Seema Ney, cheffe de projet Respect de la diversité à l'école, Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire,

[079 159 09 98](tel:0791590998)

#### **LIENS**

\* [Sondage IFOP pour Dons solidaires](#)

#### **TÉLÉCHARGEMENTS**

[Lieux de formation qui participent au projet pilote de mise à disposition de produits menstruels](#)

---

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud  
[www.vd.ch](http://www.vd.ch) - [info.bic@vd.ch](mailto:info.bic@vd.ch)

## Lieux de formation qui participent au projet pilote de mise à disposition de produits menstruels

CEPN (Centre d'Enseignement Post-obligatoire de Nyon)	EPS La Tour-de-Peilz
CEPV (Centre d'enseignement professionnel de Vevey)	EPS Le Mont-sur-Lausanne
CPNV (Centre professionnel du Nord Vaudois Yverdon)	EPS Montreux Est
École professionnelle de Montreux*	EPS Pays-d'Enhaut
École professionnelle du Chablais	EPS Préverenges et environs*
EPCN (Ecole Professionnelle Commerciale de Nyon)	EPS Rolle
EPS Apples-Bière et Environs	EPS Sainte-Croix et environs
EPS Blonay - St-Légier*	EPSIC
EPS Centre Lavaux	ERACOM
EPS Chavannes-près-Renens et St-Sulpice	ES de Gland - Grand-Champ
EPS Corsier-sur-Vevey*	ES de Payerne et Environs
EPS Crissier	ES de Renens
EPS d'Avenches et environs	ES d'Orbe et environs*
EPS d'Aubonne et environs	ES Léon Michaud
EPS de Chavornay et environs	ESsanté
EPS de Lausanne - C.F. Ramuz	ESSC - Ecole de soins de santé communautaire
EPS de Lutry*	ETML (Ecole Technique, Ecole des Métiers de Lausanne)
EPS de Prilly	ETVJ (Ecole Technique de la Vallée de Joux)
EPS de Vallorbe, Ballaigues, Vallon du Nozon	Gymnase de Beaulieu
EPS de Villamont	Gymnase de Burier
EPS de Villeneuve Haut-Lac	Gymnase de Chamblandes
EPS des Bergières	Gymnase de La Cité
EPS Ecublens	Gymnase de Morges
EPS Elisabeth de Portes	Gymnase de Nyon
EPS La Sarraz et environs	Gymnase de Renens*
	Gymnase du Bugnon
	Gymnase Provence

Cette liste d'établissements peut être soumise à des modifications.

\*Mise à disposition des protections menstruelles dès le 02.06.2021

ES : Etablissement secondaire

EPS : Etablissement primaire et secondaire



Bureau d'information  
et de communication

Rue de la Barre 2  
1014 Lausanne

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Agir contre la précarité menstruelle dans les lieux de formation

### **La distribution gratuite de protections périodiques évaluée par une étude qui démontre le besoin**

74% des élèves menstruées se sont déjà retrouvées en panne ou en manque de protections périodiques à l'école. Une grande majorité de filles (97%) estime nécessaire d'avoir des distributeurs permettant de se servir de ce produit de première nécessité dans leur école. La première analyse réalisée par le Canton de Vaud, notamment sur le tabou des règles, livre des données inédites sur la précarité menstruelle et une forte adhésion des jeunes au projet pilote lancé il y a un an par le Département de la formation, de la jeunesse et de la culture (DFJC).

A l'initiative de la conseillère d'Etat Cesla Amarelle et à la suite d'une demande du Grand Conseil, le DFJC a lancé en juin 2021 un projet pilote qui a pour but de briser le tabou des règles, d'apporter une solution aux jeunes filles touchées par la précarité menstruelle et de fournir gratuitement, en cas de besoin, des protections périodiques dans les lieux de formation. Ce projet pilote, qui a débuté dans sept lieux de formation du canton, s'est étendu, dès le début de l'année 2022, à quarante-quatre autres établissements afin de distribuer des protections périodiques gratuitement aux élèves. Fournis par le Département, ces produits menstruels sont biologiques et garantis sans éléments toxiques. La prévention et la sensibilisation des jeunes en formation, notamment avec l'appui de la fondation PROFA, font aussi partie de ce projet qui vise également des objectifs d'égalité entre femmes et hommes.

#### **Une étude inédite pour mesurer les besoins**

Plus de 13'000 élèves de la 7e à la 11e année et du postobligatoire scolarisés dans les écoles impliquées dans le projet pilote ont répondu à un questionnaire. Cette analyse livre non seulement des données inédites sur le tabou que représentent encore les règles et leur impact sur la vie scolaire, mais aussi sur la précarité menstruelle et le besoin de distributeurs de produits menstruels dans les établissements de notre canton, notamment que:

- la moitié des élèves (52%) trouve que les règles sont encore un sujet tabou aujourd'hui et 30% entendent des moqueries sur les règles à l'école

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud  
[www.vd.ch](http://www.vd.ch) - [info.bic@vd.ch](mailto:info.bic@vd.ch)

- une majorité de filles (97%) estiment nécessaire d'avoir des distributeurs permettant de se servir de ce produit de première nécessité dans leur lieu de formation
- trois élèves menstruées sur quatre (74%) rapportent s'être déjà retrouvées en panne ou en manque de protections périodiques à l'école
- Au postobligatoire, 5% des jeunes femmes qui ont leurs règles se déclarent en situation de précarité menstruelle.

Si cette première étape d'évaluation (dont le compte rendu complet figure en annexe ci-dessous) montre notamment la forte adhésion des jeunes au projet pilote financé par la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse, elle permet aussi de mesurer le fort impact sur la vie scolaire, 85% des 5840 élèves menstruées indiquant ne pas se sentir « égales à elles-mêmes ou comme d'habitude » à l'école lorsqu'elles ont leurs règles, en particulier en raison de douleurs. Ce chiffre sera notamment investigué dans une seconde étape d'analyse.

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud

Lausanne, le 2 juin 2022

#### **RENSEIGNEMENTS POUR LA PRESSE UNIQUEMENT**

DFJC, Cesla Amarelle, conseillère d'Etat,

021 316 30 01

DFJC, Manon Schick, directrice générale, Direction générale de l'enfance et de la jeunesse,

021 316 53 46

Seema Ney, cheffe de projet Respect de la diversité à l'école, Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire,

079 159 09 98

#### **LIENS**

[Communiqué du 2 juin 2021](#)

#### **TÉLÉCHARGEMENTS**

[PRESENTATION\\_precarite\\_menstruelle\\_juin\\_2022.pdf](#)

[Lieux de formation qui participent au projet pilote de mise à disposition de produits menstruels](#)

[Rapport « Agir contre la précarité menstruelle », des premiers résultats qui démontrent le besoin](#)

---

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud  
[www.vd.ch](http://www.vd.ch) - [info.bic@vd.ch](mailto:info.bic@vd.ch)

# Annexe 3 : ressources à disposition des écoles – dépliants élèves

## C'EST RÉGLÉ!

PRODUITS MENSTRUELS DANS LES ÉCOLES  
PROJET PILOTE

### Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est la période qui va du premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. Il dure en moyenne 28 jours, mais varie de 21 à 35 jours. Un ensemble de phénomènes biologiques et hormonaux se déroulent durant le mois.

Il n'y a pas de norme, chaque personne est différente.

Pour avoir ses règles, il faut avoir un cycle menstruel, qui se met en route à la puberté. Les personnes trans\*, non binaires ou intersexes peuvent aussi être concernées.

### Quels produits menstruels ?

Il existe des produits jetables, comme les serviettes ou les tampons et des produits réutilisables, comme les coupes menstruelles ou les culottes de règles. À toi de trouver ce qui te convient.

Pour l'utilisation des tampons ou des coupes menstruelles, il est important de suivre le mode d'emploi et de ne pas les porter plus de 4 à 6 heures d'affilée.

### Dépannage ?

Parfois, on n'a pas de protections périodiques avec soi lorsqu'on en a besoin. Des distributeurs en mettent à disposition dans ton école.

**ET SI ON EN PARLAIT ?**

\*C'est réglé ! un slogan inventé par les élèves de l'EPS de Préverenges.

### A quel âge commencent les règles ?

L'âge du début des règles est très variable d'une personne à l'autre. L'intervalle « habituel » d'arrivée des règles va de 10 à 16 ans avec une moyenne à 12-13 ans.

### Quelle durée ?

En général, elles durent entre 3 et 7 jours.

### Quelle quantité ?

En moyenne, on perd entre 50 et 150 ml de sang pendant les règles. C'est l'équivalent d'une tasse à café sur quelques jours.

### Quelles couleurs ?

La couleur peut varier selon les personnes ou selon la période, allant du rose au rouge, brun, ou parfois même noir.

### On peut en parler ?

Parfois, pour certaines personnes, il peut y avoir de la gêne à en parler, mais il n'y a pas de raison. Les règles, c'est naturel et ce n'est pas sale.

Mais elles ne sont jamais bleues malgré ce que la publicité veut nous faire croire ! La texture peut aussi varier.

Parfois, pour certaines personnes, les règles peuvent faire mal. Cela est dû aux contractions de l'utérus ou se préparent les menstruations. Les hormones responsables du cycle menstruel peuvent aussi influencer l'humeur de la personne.

**Si tu as des questions ou si quelque chose t'inquiète par rapport à tes règles, tu peux en parler à tes parents, à l'infirmière ou l'infirmier scolaire, ou à ton ou ta médecin.**

## C'EST RÉGLÉ!

PRODUITS MENSTRUELS DANS LES ÉCOLES  
PROJET PILOTE

Notre école participe à un projet de mise à disposition de produits menstruels. Des distributeurs seront placés en différents endroits et mettront à disposition des produits menstruels dans un objectif de dépannage et afin de lutter contre la précarité menstruelle.

### Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est la période qui va du premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. Il dure en moyenne 28 jours, mais varie de 21 à 35 jours. Un ensemble de phénomènes biologiques et hormonaux se déroulent durant le mois.

### Les règles

Les règles sont des saignements qui s'écoulent par le vagin pendant trois à sept jours. L'âge du début des règles est très variable d'une personne à l'autre. L'intervalle « habituel » d'arrivée des règles va de 10 à 16 ans avec une moyenne à 12-13 ans. Il n'y a pas de norme, chaque personne est différente.

### Quels produits menstruels ?

Il existe différents produits qui peuvent être utilisés lorsque l'on a ses règles. Des produits jetables, comme les serviettes ou les tampons et des produits réutilisables, comme les culottes ou les coupes menstruelles. Chaque personne utilise ce qui lui convient le mieux.

Pour l'utilisation des tampons, il est important de suivre les règles d'utilisation. Il ne faut pas les porter plus de 4 à 6 heures d'affilée (risque d'infections ou risque, très rare, de choc toxique).

### Dépannage ?

Parfois, on n'a pas de protections périodiques avec soi lorsqu'on en a besoin. Des distributeurs en mettent à disposition dans ton école.

### On peut en parler ?

**Si tu as des questions, sur les distributeurs, les produits menstruels ou les règles, tu peux en parler à l'infirmière ou l'infirmier de ton école.**

**ET SI ON EN PARLAIT ?**

\*C'est réglé ! un slogan inventé par les élèves de l'EPS de Préverenges.  
Pour avoir ses règles, il faut avoir un cycle menstruel, qui se met en route à la puberté. Les personnes trans\*, non binaires ou intersexes peuvent aussi être concernées.

## C'EST RÉGLÉ!

PRODUITS MENSTRUELS DANS LES ÉCOLES  
PROJET PILOTE

### Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est la période qui va du premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. Il dure en moyenne 28 jours, mais varie de 21 à 35 jours. Un ensemble de phénomènes biologiques et hormonaux se déroulent durant le mois.

Il n'y a pas de norme, chaque personne est différente.

Pour avoir ses règles, il faut avoir un cycle menstruel, qui se met en route à la puberté. Les personnes trans\*, non binaires ou intersexes peuvent aussi être concernées.

### Quels produits menstruels ?

Il existe des produits jetables, comme les serviettes ou les tampons, ou des produits réutilisables, comme les coupes menstruelles ou les culottes de règles. À toi de trouver ce qui te convient.

Des produits existent en différents matériaux, différentes tailles et textures. À toi de trouver ce qui te convient.

Attention à suivre les conseils d'utilisation des produits, tant pour l'insertion (par exemple le nettoyage des produits réutilisables) que pour la durée d'utilisation (notamment pour éviter les infections). Les tampons ou les coupes menstruelles ne doivent pas être portés plus de 4 à 6 heures d'affilée.

Certaines personnes n'utilisent aucune protection, cela s'appelle le flux menstruel libre.

### Phases des menstruations

Le cycle menstruel est divisé en quatre phases :

- Phase lutéale** (12-16 jours) : la phase où le corps se prépare à la prochaine ovulation.
- Phase folliculaire** (1-11 jours) : la phase où les follicules se développent et se préparent à l'ovulation.
- Phase de folliculation** (1-11 jours) : la phase où les follicules se développent et se préparent à l'ovulation.
- Phase de menstruation** (3-7 jours) : la phase où le sang et les tissus utérins sont évacués.

\*C'est réglé ! un slogan inventé par les élèves de l'EPS de Préverenges.

### A quel âge commencent les règles ?

L'âge du début des règles est très variable d'une personne à l'autre. L'intervalle « habituel » d'arrivée des règles va de 10 à 16 ans avec une moyenne à 12-13 ans.

### Changement d'humeur ?

Certains personnes ressentent des changements d'humeur à l'approche et pendant les règles. La chute des concentrations hormonales peut provoquer de l'irritabilité, de la tristesse, de la fatigue, des maux de tête, des diarrhées mais aussi hyperactivité, libido en hausse ou en baisse, etc. On appelle cela le syndrome prémenstruel (SPM). Ces signes disparaissent avec la remontée des concentrations hormonales lors du cycle suivant. Toutes les personnes menstruelles n'ont pas ce genre de symptômes, et est très variable. Encore une fois, ces symptômes sont très épuisants, il faut en parler.

### Quelle durée ?

La durée est généralement comprise entre 3 et 7 jours mais il existe des variations entre les personnes. La durée dépend de l'épaissement de l'endomètre et plus il y a de sang et de tissu à éliminer.

### Quelle quantité ?

La norme, pas de norme. En moyenne, on perd entre 50 et 150 ml de sang pendant les règles. C'est l'équivalent d'une tasse à café sur quelques jours.

### Quelles couleurs ?

Le sang est rouge lorsqu'il vient de sortir. Il peut être brun, noir, ou même noir. En revanche certains petits saignements ne descendent pas tout de suite et peuvent s'écouler dans le vagin. Dans ce cas, le sang prend une teinte brune voire noire car le sang s'oxyde au contact de l'air. En général, ces petits saignements forcés sont présents au tout début des règles ainsi qu'à la toute fin.

### Régulières ou pas ?

À l'adolescence, lorsque les règles arrivent, elles sont souvent irrégulières. On peut par exemple avoir des règles deux mois de manière régulière, puis les cycles suivants se font attendre pendant plusieurs mois. Avec le temps, les règles se régularisent. Il ne faut pas s'inquiéter inutilement, si des rapports hétérosexuels ont eu lieu, un test de grossesse devrait être réalisé. D'autres personnes vont tout de suite avoir des cycles réguliers. Attention, cycles réguliers ne veut pas dire au jour près !

### Douleurs ?

Certaines personnes peuvent ressentir des douleurs durant les règles, d'autres aucunes. Les douleurs des règles sont dues aux contractions de l'utérus. Plus l'endomètre est épais, plus l'utérus doit se contracter pour l'éliminer, ce qui entraîne douleurs et sang abondant. Si les douleurs entravent la vie quotidienne, il faut en parler à un.e professionnel.le de la santé. En effet, dans certains rares cas, les douleurs peuvent être dues à de l'endométriose (par exemple).

### Tabou ?

Les personnes dotées d'un utérus vont passer environ 2500 jours dans un quart de leur vie entre la puberté et la ménopause. L'âge auquel on cesse d'avoir ses règles, vers 51 ans en moyenne, à saigner, c'est donc un phénomène naturel et commun. Aujourd'hui, les publicités insistent sans raison sur des notions de dignité et de fraîcheur, comme si les règles étaient une catastrophe. Ce phénomène tient cependant à changer.

### Précarité menstruelle ?

La précarité menstruelle est une difficulté d'accès à des protections menstruelles par manque de moyens financiers. Le coût des protections périodiques peut empêcher certaines personnes d'acheter ce dont elles auraient besoin. Cette précarité menstruelle peut avoir des conséquences, comme des problèmes de santé ou de l'absentéisme à l'école ou au travail. C'est un facteur d'inégalité entre les femmes et les hommes.

### Dépannage ?

Parfois, on n'a pas de protections périodiques avec soi lorsqu'on en a besoin. Des distributeurs en mettent à disposition dans ton école.

### Si tu te poses des questions sur les ou sur tes règles, parles-en à un.e professionnel.le de la santé.

**ET SI ON EN PARLAIT ?**

## Annexe 4 : ressources à disposition des écoles – sensibilisation



DEPARTEMENT DE LA FORMATION,  
DE LA JEUNESSE ET DE LA CULTURE

Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ)

Unité de promotion de la santé  
et de prévention en milieu scolaire (Unité PSPS)

DEPARTEMENT DE LA SANTE ET DE  
L'ACTION SOCIALE

Direction générale de la santé (DGS)

### Projet pilote Agir contre la précarité menstruelle

### Ressources et références à disposition sur les menstruations

---

### Prestations de sensibilisation

Unité PSPS – AVASAD – Av. de Rhodanie 60 – 1014 Lausanne  
[www.vd.ch/unité-psps](http://www.vd.ch/unité-psps) – T +41 21 623 36 14 – F +41 21 623 36 10  
[seema.ney@avasad.ch](mailto:seema.ney@avasad.ch)

Version 10 2022



Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (Unité PSPS)

Ressources et références Projet Menstruations

Différentes ressources peuvent être utilisées pour sensibiliser les élèves aux questions en lien avec les menstruations. Une liste non-exhaustive est présentée ci-après. Ces vidéos, ressources et références sont à intégrer à des projets, impliquant tant les professionnel-le-s de l'école que les élèves. L'Unité PSPS est à disposition pour accompagner l'organisation de sensibilisations et projets au sein des écoles. Il convient aux professionnel-le-s de s'assurer de l'adéquation des ressources avec l'âge des élèves.

Ce document pourra s'efforcer suite au projet pilote. Toute autre ressource qui vous semble intéressante peut être communiquée à Seema Ney ([seema.ney@avasad.ch](mailto:seema.ney@avasad.ch)).

#### Outils pédagogiques, outils de sensibilisation

*Postulat pour des  
protections hygiéniques  
en libre accès dans nos  
écoles et au sein de  
l'administration  
cantonale*



<https://www.vd.ch/toutes-les-autorites/grand-conseil/seances-du-grand-conseil/point-seance/4e40a72a-42f4-4f1e-9b1a-581e5368ff1be/meeting/1000552/>

Le débat au Grand conseil autour du postulat Muriel Thalmann et consorts - Pour des protections hygiéniques en libre accès dans nos écoles et au sein de l'administration cantonale – débat au grand conseil peut être visionné et servir de support à une discussion sur les enjeux politiques du projet.

*« C'est pas sorcière :  
dans les règles de l'art »*



Alexandra Andenmatten et Maud Araud. Travail de maturité, gymnase de Nyon (2021) – durée 15 min

<https://www.youtube.com/watch?v=ksuLAr7e4&t=51s>

Une vidéo qui présente la thématique des règles et les sujets qui l'entourent sous la forme d'un "C'est pas sorcier". Cette vidéo a été réalisée par deux élèves du gymnase de Nyon dans le cadre de leur travail de maturité. Elle peut être visionnée dans le cadre des projets de sensibilisation.

Le travail de ces deux étudiantes a été également présenté dans un article du 24 Heures : <https://www.24heures.ch/les-menstruations-sont-un-sujet-comme-un-autre-881656283285>.



*Rouge de honte*

Une bande-dessinée de Salomé Gallego, Travail de maturité, gymnase de Beaulieu (2022).

[https://www.gymnasedebaulieu.ch/wp-content/uploads/2022/03/Rouge-de-honte\\_Salome-Gallego.pdf](https://www.gymnasedebaulieu.ch/wp-content/uploads/2022/03/Rouge-de-honte_Salome-Gallego.pdf)

(le fichier HD peut être transmis sur demande)

Salomé Gallego a réalisé, dans le cadre de son travail de mémoire au gymnase, une bande-dessinée qui aborde de manière très sensible différents éléments en lien avec les règles : l'arrivée des premières règles, l'endométriose, les croyances religieuses en lien avec les règles, les règles pour une personne transgenre, la précarité menstruelle et la ménopause. Sa bande-dessinée permet d'aborder la question des règles sous différents angles, d'apporter des connaissances par le biais de récits de personnes et d'ouvrir la discussion sur ces thématiques. Son objectif : lever le tabou tout en informant. Le travail de mémoire qui accompagne sa bande-dessinée peut être téléchargée ici :

<https://www.gymnasedebaulieu.ch/wp-content/uploads/2022/03/TM-Salome-Gallego-Rouge-de-honte.pdf>

Unité PSPS – AVASAD – Av. de Rhodanie 60 – 1014 Lausanne  
[www.vd.ch/unité-psps](http://www.vd.ch/unité-psps) – T +41 21 623 36 14 – F +41 21 623 36 10  
[seema.ney@avasad.ch](mailto:seema.ney@avasad.ch)

2


**Les règles, un sujet encore tabou**

Elise Thiébaud

Vidéo à disposition sur le site matilda.education (10:44)

<https://matilda.education/course/view.php?id=266>

La majorité des filles et des femmes utilisent des euphémismes pour parler de leurs menstruations. L'autrice et journaliste Elise Thiébaud décortique le tabou des règles d'un point de vue social, historique, religieux et économique. La vidéo mêle à la parole de cette spécialiste des menstruations des extraits du clip musical parodique du collectif Georgette Sand et de la youtubeuse Lola Simone, ainsi que des extraits de l'émission "Rouge comme les règles" de France Culture (dans le cadre de la série documentaire LSD).


**Des filles et des règles**
[https://www.tv5mondeplus.com/details/vod/redbee:106858578\\_74079A](https://www.tv5mondeplus.com/details/vod/redbee:106858578_74079A)

Une série TV5 monde sur les filles et leurs règles, qui met en discussion 4 femmes de 4 pays différents


**Expérience : Les règles, à quel point ça fait mal ? – YADEBAT**
<https://www.youtube.com/watch?v=ZmekRSbOool>

Une vidéo réalisée par Tatak – RTS, qui invite des couples hommes – femmes à échanger sur les règles et aux hommes à tester la douleur des règles.


**RTS - Découverte : le cycle menstruel**
[www.rts.ch/decouverte/sante-et-medicine/corps-humain/le-cycle-menstruel/](http://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medicine/corps-humain/le-cycle-menstruel/)

Dossier RTS - Découverte sur le cycle menstruel, avec plusieurs propositions de reportages en lien.


**RTS – Podcast : Pourquoi les règles sont-elles aussi taboues ?**
<https://www.rts.ch/info/sciences-tech/12320922-podcast-pourquoi-le-sang-des-regles-reste-t-il-encore-aussi-tabou.html>

"J'ai mes ragnagnas", "c'est la saison des fraises", ou encore "j'ai mes petites choses de fille". Un podcast qui s'interroge sur l'origine des tabous qui entourent les menstruations, mais également sur ces conséquences en matière de santé publique.


**28 jours**

Documentaire écrit et réalisé par Angèle Marrey.

<https://www.youtube.com/watch?v=X1R5pBpKqVE>

Un documentaire réalisé par trois jeunes journalistes, disponible sur YouTube. 32 minutes durant lesquelles on nous parle des menstruations, entre scènes de vie quotidienne, statut social, sexualité, politique et économie. Une affaire de femmes, mais pas seulement.


**Period. End of sentence**

Documentaire de Rayka Zehtabchi

Disponible sur netflix. (26 minutes)

Un documentaire de 26 minutes qui raconte comment les femmes d'un village situé à 60 kilomètres de New Delhi se sont lancées dans la fabrication de leurs propres protections hygiéniques. Le film a obtenu le prix du meilleur court-métrage documentaire lors de la 91e cérémonie des Oscars, en 2019.


**Pad Man**

Film de fiction de R. Balki (2018)

Disponible sur netflix (122 minutes)

Film indien inspiré de la vie d'un entrepreneur indien qui a inventé une machine permettant de fabriquer des serviettes hygiéniques à bas coûts après avoir constaté que les femmes de son village utilisaient des chiffons usagés en guise de protection hygiénique. Il a été récompensé à la cérémonie des National Award en tant que Meilleur Film relevant de problèmes sociétaux. Peu après la sortie du film qui traite de la précarité menstruelle, l'Inde est devenu l'un des premiers pays à avoir supprimé la taxe rose.

NB : Il s'agit d'un film de Bollywood, donc en hindi avec sous-titres.


**TV5 Monde – émission Terriennes**
<https://information-tv5monde.com.cdn.ampproject.org/c/s/information.tv5monde.com/terriennes/r-comme-regles-avec-elise-thiebaud-433485?amp>

Pour célébrer ses 10 ans, Terriennes vous propose un bréviaire des mots qui ont marqué cette décennie. Et si on parlait des "règles". Ce mot est-il encore tabou ? Qu'est-ce qui a changé ? Réponse avec une interview filmée d'Elise Thiébaud, l'autrice qui a ouvert la voie sur la question en signant *Ceci est mon sang*.


**Et tout le monde s'en fout : Les règles**
[https://www.youtube.com/watch?v=bOd\\_xldQ1LA](https://www.youtube.com/watch?v=bOd_xldQ1LA)

Web série humoristique sur Youtube, créée par Fabrice de Boni et Axel Lattuada. Les épisodes mettent en scène un homme qui partage ses réflexions sur la société et l'actualité. L'épisode #35 parle des règles.

**Du sang et des poils**


Vidéo et fiche pédagogique du site Genrimages dont la première partie évoque la question du traitement des règles par les médias.

[http://www.genrimages.org/plateforme/?q=genimage&s/voir\\_fiche2/3446](http://www.genrimages.org/plateforme/?q=genimage&s/voir_fiche2/3446)

Il ne s'agit pas de traiter ici de la biologie des règles mais de questionner le rapport que la société via la publicité, le cinéma, les séries, entretient à leur sujet et les croyances qu'elle infuse; de faire en sorte que les filles et les garçons puissent appréhender avec moins de préjugés un phénomène que toutes les filles vivent chaque mois; se demander pourquoi le sang versé par les guerriers, les vampires, les monstres, etc. ne semble pas dégoûtant alors que celui issu du corps des femmes est considéré comme sale.

**Briser le tabou des règles : quels enjeux ?**


Une conférence d'Aline Boeuf, Faculté des Sciences de la Société

<https://www.unige.ch/rectorat/egalite/hematiques/sante/precarite-menstruelle/12-14-de-legalite-briser-le-tabou-des-regles-quels-enjeux/>

Selon une perspective symbolique, les menstruations sont porteuses d'un stigmate. Le sang des règles est perçu comme toxique, dangereux et nécessitant des rituels de purification dans certaines religions. En portant notre attention sur le tabou qui accompagne les menstruations, on prend également conscience de son impact sur la perception et l'expérience de la féminité.

**28 jours plus tard - Tu mourras moins bête ARTE**


[https://www.youtube.com/watch?v=vLCi\\_b0sQx8](https://www.youtube.com/watch?v=vLCi_b0sQx8)

Puisque la nature ne fait rien d'inutile, quelle peut bien être l'utilité tous les mois de perdre du sang ? Entre cocktail d'hormones et renouvellement de la déco, le professeur Moustache vous propose une plongée tête la première dans le monde merveilleux des règles ! Un travail de vulgarisation scientifique proposé sous forme de dessin animé par Arte.

Certains éléments de la vidéo peuvent véhiculer des représentations stéréotypées, il conviendrait d'en discuter avec les élèves pour déconstruire ces représentations (attention liées aux hormones, monstres de manière caricaturale par exemple).

**Alerte rouge**


Dessin animé Pixar (2022)

Disponible sur Disney+

« Alerte rouge » est un dessin animé réalisé par Pixar qui évoque la question de la puberté. Mei Lee, une adolescente de 13 ans, voit son quotidien bouleversé par l'apparition d'une « malédiction » familiale : à chaque fois qu'elle ressent une forte émotion, elle se transforme en panda roux. Lors de sa première métamorphose, Mei Lee se réfugie à la salle de bain. Sa mère s'inquiète alors de savoir si elle a ses premières règles et lui apporte serviettes et tampons.

Il s'agit du premier dessin animé grand public qui met en scène la question des règles. Le film montre ainsi deux scènes où l'on voit des boîtes de produits menstruels, ce qui a suscité beaucoup de débats sur les réseaux sociaux. *Alerte rouge* est disponible sur Disney+ depuis le 11 mars 2022.

**Livres**

**Tout sur les règles !**

Anna Roy, Mademoiselle Caroline

Editions Flammarion jeunesse. 2021.

Dès 9 ans

Bienvenue dans le monde extraordinaire des règles ! Ce livre est fait pour répondre à toutes les questions que peuvent se poser les jeunes filles, les femmes mais aussi les garçons et les hommes, car les règles, c'est un sujet de société. Ce n'est pas un tabou d'avoir ses règles ! On devrait pouvoir en parler facilement entre ami-e-s, en famille ou à l'école, sans être gêné-e-s. Pas de panique, ça peut paraître impressionnant au début mais on va tout vous expliquer !


**Les règles... Quelle aventure !**

Elise Thiébaud, Mirion Malle

Editions La Ville Brûte. 2017.

Dès 10 ans

Une fois par mois environ, les filles et les femmes entre 12 et 52 ans saignent pendant quelques jours mais on n'en parle jamais, alors même que cela concerne la moitié de l'humanité. Dans *Les règles... quelle aventure !*, Elise Thiébaud et Mirion Malle abordent le sujet avec humour, de façon décomplexée et décalée, avec de solides références culturelles, mythologiques, médicales et féministes pour piquer la curiosité et enrichir la connaissance des préados et ados, filles et garçons.


**Ma grande sœur est un loup garou**

Anne-Gaëlle Morizur, Florence Dollé

Editions Goater. 2021.

Dès 6 ans

Dino et Bruna sont frère et sœur. Tous les mois, Bruna est d'une humeur massacrante et s'enferme dans sa chambre. Pour Dino, c'est sûr, elle se transforme en loup-garou... Un jour, il découvre une culotte ensanglantée dans le panier à linge. Ses soupçons se confirment : le loup-garou Bruna a agressé quelqu'un. En traitant le sujet du syndrome prémenstruel de manière fantastique, les deux autrices en livrent un regard attendrissant et décalé, toujours dans l'idée de susciter le débat et la discussion avec les enfants comme les adultes.


**Sang honte, le guide qui propose de nouvelles règles !**

Bettina Zourli, Laurie Rivière

Editions Kiwi. 2021.

Dès 14 ans

Bien que les langues se délient, parler de règles reste tabou. Dans ce guide, les autrices se sont lancées un défi : réunir, dans un ouvrage accessible à tous et toutes, les informations auxquelles elles auraient aimé avoir accès. Sang honte donne toutes les clefs didactiques, scientifiques et psychologiques pour comprendre les règles et les vivre sereinement, avec le concours d'une sexologue et d'une sage-femme. Sang honte brise le tabou en mettant des mots – et des images – sur les règles, et montre – et tes que ce phénomène est tout ce qu'il y a de plus naturel et de plus sain.



*Ceci est mon sang. Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font.*

Elise Thiébaud

Editions La découverte. 2017.

Dès 14 ans

« Avoir ses ourses, ses ragnagnas, ses coquelicots, l'Armée rouge dans sa culotte » ... Une multiplicité de surnoms symboles du tabou qui se cache derrière un processus pourtant naturel : les règles. Avec son livre à la fois documenté, pédagogique et plein d'humour, Elise Thiébaud nous invite à découvrir les secrets de l'ovocyte kamikaze, l'histoire étonnante des protections périodiques (et leurs dangers ou plaisirs), les injustices liées aux règles, les usages étranges que les religions ont parfois fait du sang menstruel... Et bien d'autres choses sur ce sang, qui selon des recherches scientifiques, pourrait bien être un élixir de jeunesse ou d'immortalité.



*Le Grand Mystère des règles. Pour en finir avec un tabou vieux comme le monde*

Jack Parker, Madel Floyd

Editions Flammarion. 2017. Editions J'ai lu Poche. 2018.

Dès 13 ans

Un livre sur les règles ? Mais pourquoi ? Parce que les règles sont toujours enveloppées d'un voile de répulsion et de rejet. Parce qu'on ignore encore beaucoup trop de choses au sujet des menstruations, ne serait-ce que d'un point de vue purement biologique. Parce qu'on ne connaît pas assez les problèmes de santé qui y sont liés et que de nombreuses personnes souffrent parfois en silence, sans savoir que ce n'est pas normal et qu'il existe des solutions. Il est grand temps que ce tabou rejoigne le clan des reliques et qu'on arrête de culpabiliser, de complexer et de se cacher à tout prix - qu'on possède un utérus ou non.



*Les 28 jours de Mila*

Nathalie Deschenaux et Chloé Baillargeon

Editions Petit Homme. 2020

Dès 10 ans

Petit roman graphique au fil duquel une adolescente de quinze ans, Mila, décrit son cycle menstruel et la manière dont ce dernier affecte son quotidien :

« J'ai 15 ans et je m'appelle Mila. Ça fait cinq ans que j'ai mes règles et JAMAIS je n'aurais cru que mon cycle menstruel bousculerait autant mon quotidien ! Certains jours, j'ai l'impression d'être Wonder Mila, alors que d'autres, je me sens plutôt Moche Mila. Mais à travers cet ouragan, j'ai découvert que l'important, c'est d'accepter les hauts et les bas provoqués par les hormones. Car règles ou pas, je suis toujours la seule et unique Mila ! »



*ChattoLogie. Un essai menstruel avec des dessins dedans.*

Louise Mey, Claire Girard

Editions La maison Hachette. 2021

Dès le postobligatoire

Inspiré du spectacle ChattoLogie, cet ouvrage est un essai illustré sur les règles : il reprend les thèmes abordés dans le spectacle et les approfondit avec davantage d'informations, des blagues de fromage, et des dessins épiques. ChattoLogie est un ouvrage sur les menstruations, à cheval entre l'essai et la bande dessinée.



*Sexpérience, les réponses aux questions des ados.*

Isabelle Filliozat, Margot Fried-Filliozat

Editions Robert Laffont. 2019. Editions Pocket. 2020.

Dès 13 ans

Les adolescent·e·s et jeunes adultes se posent des questions sur différentes thématiques : corps, amour, communication, orientation sexuelle, consentement, plaisir, première fois, pornographie, etc. Un chapitre est consacré aux menstruations.



*Corps, amour et sexualité. Les 100 questions que vos enfants vont vous poser.*

Charline Vermont

Editions Albin Michel. 2021.

Dès 5 ans

« Est-ce qu'on peut aimer qui on veut ? » ; « Ça veut dire quoi « intime » ? » ; « Pourquoi on a ses règles ? » ; Quels mots utiliser face aux questions des enfants sur le corps, l'amour et la sexualité ? Un guide pour démarrer la conversation avec les enfants et créer un espace d'échange bienveillant, dans lequel la parole se libère. Ce livre répond aux 100 questions les plus fréquemment posées par les enfants. Les réponses, inclusives et adaptées à la maturité des enfants, permettent de les accompagner au mieux dans leur développement, afin de les aider à devenir des personnes respectueuses, informées, et bien dans leur peau !



« Eduquons ce Gaston ! » - Clara Lang



« Je veux savoir, montre-les-moi... » - Clara Lang



« Blanche-Neige et les 7 jours » - Clara Lang



« Sang drillon » - Clara Lang



« Ce sang tout bleu, y'a qu'dans les pubs qu'd'est merveilleux... » - Clara Lang



« Sois plus violent que le cours du torrent... » - Clara Lang



« Ragnagn'Ariel » - Clara Lang



« Pocahontâche » - Clara Lang

Autres ressources – matériel permettant d'ouvrir la discussion

12 princesses Disney indisposées  
 Illustrations réalisées par Clara Lang

Disponible sur les réseaux sociaux de l'autrice  
 Instagram : @clara\_langillustrations  
 Facebook : Clara Lang - Illustration

Ou par les mots-clés Clara Lang 12 princesses dans un moteur de recherche, plusieurs articles ayant relayé son travail.

L'illustratrice française Clara Lang met en scène dans ses illustrations 12 princesses Disney qui ont leurs règles. Le but : montrer aux enfants et aux jeunes que les règles ne sont pas un sujet tabou.

Ces illustrations peuvent être utilisées dans le cadre scolaire en citant la référence à son autrice.



« La princesse et la débrouille » - Clara Lang



« Ut'Hair'us » - Clara Lang



« La belle au flux dormant » - Clara Lang



« Y'a quelque chose qu'hier encore je ne savais pas... » - Clara Lang

*Propositions de prestations de sensibilisation - partenaires*

**Ateliers C'est réglé !  
Education sexuelle – PROFA**



Atelier en classe animé par une formatrice ou un formateur du Service d'éducation sexuelle de PROFA. Passage en classe (idéalement en présence de l'infirmier ou de l'infirmière scolaire) pour aborder la question des menstruations, parler de l'arrivée de distributeurs dans l'école, etc.

Les ateliers permettent l'apport d'informations sur les menstruations et sur le matériel mis à disposition par les distributeurs. Les questions que soulèvent ces thèmes pourront être discutées avec les groupes classe. Les objectifs sont de diminuer les tabous en lien avec le cycle menstruel et de visibiliser les ressources existantes en cas de besoin.

Les ateliers s'adressent aux élèves de la 7<sup>e</sup> à la 11<sup>e</sup>.

Informations et contact : [www.profa.ch/es](http://www.profa.ch/es)

**Stand Georgette in Love - PROFA**

Georgette in Love est un programme de prévention par les pairs qui propose des stands et ateliers en classe sur diverses thématiques en lien avec la santé sexuelle. L'équipe est composée de 12 étudiant·e·s entre 18 et 28 ans, dont la formation, l'encadrement et la supervision sont assurés par des professionnel·le·s.



Un stand animé par les GIL permettant d'aborder la question des menstruations. Outre des informations sur le cycle menstruel et sur l'utilisation des produits distribués et sur d'autres produits durables, cette sensibilisation vise à entamer un dialogue avec les élèves dans l'objectif de lever le tabou autour des règles et promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes ainsi que le respect de toute personne concernée.

Les stands sont proposés dans les établissements post-obligatoires (et éventuellement dans les établissements accueillant des élèves de 9 à 11<sup>e</sup> années). Coût d'un stand : 300.-

Autres prestations possibles : ateliers en classe, Multiplic'ados.

Le financement est assuré par l'Unité PSPS après demande de subsides et validation du projet.

Secondaire I (9-11<sup>e</sup>) et secondaire II

Informations et contact : [www.profa.ch/gil](http://www.profa.ch/gil)

**Présentation par les étudiant·e·s en médecine**

CLASH (Collectif de Lutte contre les Attitudes Sexistes en milieu Hospitalier) est une association d'étudiant·e·s en médecine luttant contre le sexisme et le harcèlement sexuel dans le milieu médical.



L'association CLASH propose des interventions sous forme de présentations sur le thème des menstruations et de la précarité menstruelle. L'objectif est d'aborder non seulement les bases physiologiques des menstruations, mais également de s'interroger sur les tabous existant sur ce thème, pour ensuite parler de la précarité menstruelle et de ses conséquences sur la santé. Travaillant dans la santé, l'association souhaite également pouvoir répondre aux questions sur la santé gynécologique, thème peu connu et peu abordé mais qui a toute son importance.

Coût à discuter.

Secondaire I (9-11<sup>e</sup>) et secondaire II

Informations et contact : [clash@asso-unil.ch](mailto:clash@asso-unil.ch)  
Compte instagram : @associationclash

**Stand ou atelier For Womxn Period**

For Womxn Period est une association Suisse romande revendiquant et promouvant l'accès à l'information, aux conseils et à des produits adaptés et écologiques pour les règles et la vie des personnes menstruées.



Des stands ou ateliers dont l'objectif est de présenter les règles, quelques tabous et idées préconçues sur les menstruations ainsi que les différents types de protections menstruelles et leur impact écologique. Beaucoup de jeunes connaissent les tampons et les serviettes hygiéniques mais moins les produits réutilisables. Les stands ou les ateliers permettent de découvrir les différents types de protections menstruelles et leur utilisation. Une attention est ensuite portée sur les questions de transition écologique. Les stands ou ateliers permettent l'échange avec les élèves.

Coût à discuter selon le projet.

Primaire (7-8e), Secondaire I (9-11<sup>e</sup>) et secondaire II

Informations et contact : [forwomxnperiod.org](http://forwomxnperiod.org)

**Atelier menstruations - Kokliko**

Kokliko a pour vocation d'accompagner, soutenir, proposer des formations et des ressources, sans tabous, avec pour objectif : bien se vivre dans l'intimité de son corps et de sa tête, à des moments clés de la vie. En résumé, être bien dans sa culotte.



Offrir une approche pour toutes et tous, ludique, pratique et visuelle, qui apporte les connaissances de base en lien avec les menstruations. Echanges sur les questionnements que les élèves peuvent avoir sur les distributeurs et les produits menstruels, comprendre les déclencheurs de la puberté, les changements à l'intérieur du corps et le pourquoi des règles, les cycles chez les uns et les autres et activité participative sur les changements corporels entre 10 et 18 ans.

Coût : 300.- par atelier (2 périodes) ou 800.- pour 3 ateliers sur une journée.

Primaire (7-8e), Secondaire I (9-11<sup>e</sup>) et secondaire II

Informations et contact : [www.kokliko.ch](http://www.kokliko.ch) - [info@kokliko.ch](mailto:info@kokliko.ch)

**T'as tes règles ? Une exposition de Manon Roland**

Manon Roland est graphiste et illustratrice à Lausanne. Elle s'est formée à la HEAD en communication visuelle, diplôme d'illustratrice, graphiste et animatrice. Dès ses premières règles, elle développe une passion pour les menstrues, malgré elle.

L'exposition « T'as tes règles ? » présente des bandes dessinées humoristiques de une à plusieurs cases, ainsi que des petites installations autour du cycle menstruel.

Parmi les thèmes abordés figurent : les protections périodiques, l'influence des règles sur le quotidien, la dysménorrhée, les changements hormonaux, le sexisme, le genre et le féminisme. Suite à l'engouement de ses publications sur les réseaux sociaux, elle s'est dit que ce serait pas mal d'en faire une expo.

Pour voir le style d'illustrations, compte Instagram de Manon Roland : @artmenstruel



Coût : dès 750.- (montage et location de l'exposition), à discuter selon le projet

Secondaire II

Informations et contact : [www.manonroland.ch](http://www.manonroland.ch)

## Sites de références

	<p><b>Troubles du cycle – CHUV</b></p> <p>Site internet de la Médecine de la fertilité et endocrinologie gynécologique du CHUV Lausanne, avec des informations sur les perturbations du cycle (cycles irréguliers, absences de règles, syndrome prémenstruel, etc.)</p> <p><a href="https://www.chuv.ch/fr/fertilitite/umr-home/consultations-specialisees/troubles-du-cycle">https://www.chuv.ch/fr/fertilitite/umr-home/consultations-specialisees/troubles-du-cycle</a></p>
	<p><b>Ciao.ch</b></p> <p>Ciao.ch est un site d'information, d'aide et d'échanges pour les jeunes. Anonyme et gratuit, les jeunes peuvent poser des questions et un-e spécialiste y répondra dans les deux jours ouvrables.</p> <p><a href="http://www.ciao.ch">www.ciao.ch</a></p> <p>Compte Instagram : @ciao.ch</p>
	<p><b>ontécoute.ch</b></p> <p>Le site ontécoute.ch est un site d'information, d'aide et d'échanges pour les 18-25 ans. Il met à disposition les compétences de professionnel-le-s pour répondre aux besoins d'information et d'orientation des jeunes romand-e-s de 18-25 ans sur toutes sortes de thématiques.</p> <p><a href="http://www.ontecoute.ch">www.ontecoute.ch</a></p> <p>Compte Instagram : @ontecoute.ch</p>
<p><b>Division interdisciplinaire de santé des adolescents - DISA</b></p>	<p>La DISA (Division interdisciplinaire de santé des adolescents) est une consultation interdisciplinaire pour les jeunes de 12 à 20 ans avec des questions ou problèmes concernant la santé. C'est quoi les règles ? C'est quoi l'endométriose ? C'est inquiétant si les règles sont irrégulières ? Quand faut-il consulter un-e gynécologue ? Les jeunes se posent des questions sur les règles et d'autres problématiques de santé sexuelle. Les professionnel-le-s de la DISA peuvent y répondre.</p> <p>Informations et contact : <a href="http://www.chuv.ch/fr/disa">www.chuv.ch/fr/disa</a></p>

Pour toute question sur la sexualité ou les menstruations, le réseau de PROFA ainsi que d'autres partenaires peuvent être sollicités :

## Comptes Instagram

De nombreux jeunes sont actifs et actives sur les réseaux sociaux. Il peut être intéressant de connaître les comptes Instagram qui peuvent être suivis par elles et eux. Vous trouverez ci-dessous une sélection de comptes qui abordent les questions de menstruations. Pour rappel, l'âge d'inscription à Instagram est fixé à 13 ans.

	<p>Georgette in love @georgetteinlove</p>	<p>Le compte des Georgette in love de PROFA. 12 intervenant-e-x-s parcourant le canton de Vaud dans un but précis : aller à la rencontre des jeunes pour dialoguer sur la santé sexuelle.</p>
	<p>Art menstruel @artmenstruel</p>	<p>Le compte de l'illustratrice Manon Roland qui réalise des illustrations en lien avec les menstruations.</p>
	<p>Règles Élémentaires @regleselementaires</p>	<p>Association de lutte contre la précarité menstruelle.</p>
	<p>Mes règles et moi @mes.regles.et.moi</p>	<p>Un compte qui recueille des témoignages pour banaliser le sujet des règles et casser le tabou.</p>
	<p>Ce n'est que du sang @cenestquedusang</p>	<p>Un compte qui cherche à bousculer les clichés pour une éducation sur les menstruations.</p>
	<p>Clara Lang illustrations @clara_lang.illustrations</p>	<p>L'illustratrice française Clara Lang met en scène dans ses illustrations 12 princesses Disney qui ont leurs règles. Le but : montrer aux enfants et aux jeunes que les règles ne sont pas un sujet tabou.</p> <p><i>Ces illustrations peuvent être utilisées dans le cadre scolaire en citant la référence à son autrice.</i></p>



## Annexe 5 : estimation de coûts pour une école - DGEO



DEPARTEMENT DE LA JEUNESSE, DE L'ENVIRONNEMENT ET  
DE LA SECURITE

Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ)  
Unité de promotion de la santé  
et de prévention en milieu scolaire (Unité PSPS)

DEPARTEMENT DE L'ENSEIGNEMENT ET DE LA  
FORMATION PROFESSIONNELLE

Secrétariat général

### Mise à disposition de produits menstruels Estimation de coûts pour une école – DGEO

#### NOMBRE DE PRODUITS UTILISES

Les données récoltées dans le cadre du projet pilote *Agir contre la précarité menstruelle*, tant auprès des élèves par questionnaire qu'auprès des personnes en charge de l'entretien par la transmission d'un document de suivi de stocks, montrent les résultats suivants :

#### Du point de vue des élèves - DGEO :

- 2.4 serviettes périodiques par élève menstruée ont été utilisées sur une période de 3 mois
- 0.4 tampons avec et sans applicateur par élève menstruée ont été utilisés sur une période de 3 mois

→ En moyenne, l'utilisation auto-rapportée correspond ainsi, à l'école obligatoire, à 3.2 produits par élève menstruée sur une période de 3 mois

#### Du point de vue des personnes en charge de l'entretien (relevé des stocks fournis par ces derniers) - DGEO :

- 0.6 serviettes périodiques par fille ont été utilisées sur une période de 3 mois
- 0.1 tampons avec applicateur et 0.2 tampons sans applicateur par fille ont été utilisés sur une période de 3 mois

→ En moyenne, l'utilisation selon les stocks correspond ainsi, à l'école obligatoire, à 0.9 produits par fille sur une période de 3 mois

➤ Dans les établissements exclusivement 9-11, il s'agit de 1.5 produits par fille sur une période de 3 mois.

#### COÛTS ESTIMÉS POUR UNE ÉCOLE – HYPOTHÈSE

Avec une estimation du coût des produits à environ 25 centimes par produit, et une hypothèse haute en regard des résultats de nos enquêtes d'utilisation de deux produits par fille par mois, il est possible de faire l'hypothèse du coût de mise à disposition de produits menstruels suivant pour une école de 1000 élèves :

#### Ecole de 1000 élèves :

1000 élèves > 500 élèves scolarisés entre la 7<sup>e</sup> et la 11<sup>e</sup> années > 250 élèves filles.

250 filles x 2 produits x 9 mois x 0.25 CHF par produit = 1125 francs par année scolaire.

A ajouter à cette estimation de coûts de fonctionnement un **coût au démarrage** : coût d'achat et d'installation des distributeurs, en fonction du fournisseur choisi, les coûts des distributeurs étant très variables en fonction du produit choisi.

#### A titre de comparaison :

Mise à disposition de papier toilette pour un bâtiment (bâtiment des classes secondaires) pour cette école :

2400 rouleaux de papier toilettes par année scolaire x 0.35 CHF = 840 francs par année scolaire

2500 paquets de papier essuie-mains par année scolaire x 1.5 CHF = 3750 francs par année scolaire

#### PRÉCISIONS

Ces éléments sont des hypothèses basées sur l'expérience et les résultats obtenus dans le cadre du projet pilote *Agir contre la précarité menstruelle*. Ils n'engagent en aucune manière le Département de l'enseignement et de la formation professionnelle (DEF) ou l'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (PSPS) et sont transmis aux autorités communales pour information.

#### QUESTIONS

Veronique Berseth, Déléguée départementale à la protection du climat scolaire

DEF – Département de l'enseignement et de la formation professionnelle, Secrétariat général

Tel: +41 21 316 32 11, [veronique.berseth@vd.ch](mailto:veronique.berseth@vd.ch)

Unité PSPS – AVASAD – Av. de Rhodanie 60, 1014 Lausanne  
[www.vd.ch/unité-psps](http://www.vd.ch/unité-psps) – T +41 21 623 36 14 – F +41 21 623 36 10  
[seema.ney@avasad.ch](mailto:seema.ney@avasad.ch)

Version du 14.09.2022

**DÉPARTEMENT DE LA JEUNESSE, DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA SÉCURITÉ (DJES)**

Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ)

Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (Unité PSPS)

**DÉPARTEMENT DE L'ENSEIGNEMENT ET DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE (DEF)**

Secrétariat général

Novembre 2022