

DOSSIER DE PRESSE



**#RespectezNosRègles !
Illustratrices, influenceurs
& médias : tou.te.s mobilisé.e.s
contre le tabou des règles**

avec l'association CARE France.

A l'occasion de la Journée mondiale pour l'hygiène menstruelle du 28 mai prochain, CARE France lance une nouvelle campagne omnicanale d'envergure afin de lutter contre le tabou des règles. Des illustrations inédites et micros-trottoirs sont ainsi à votre disposition.

DÉCOUVREZ NOTRE CAMPAGNE SUR NOS RÉSEAUX :



@care_france @CAREfrance @CARE

www.carefrance.org

➤ SOUS EMBARGO JUSQU'AU 24/05

CONTACTS MÉDIA

Lisa Dubreuil
lisa.d@oxygen-rp.com
06 65 95 96 25

Aude Jaron
aude.j@oxygen-rp.com
06 63 26 17 27

Les règles, un tabou sexiste tenace .

Quel phénomène naturel est toujours tabou en 2024, alors qu'il touche pourtant la moitié de l'humanité ? Les règles !

Le tabou des règles est la **discrimination sexiste la plus répandue dans le monde**. De ce fait, les règles sont non seulement un sujet de santé, mais aussi un enjeu sociétal et politique en termes d'égalité femmes-hommes.

Si des progrès sont à noter, le tabou autour des règles a aujourd'hui encore des conséquences importantes et multiples sur la vie des femmes partout dans le monde : manque d'accès aux soins, honte, discriminations, difficultés dans la sphère professionnelle et économique... Des préjugés encore tenaces, qu'il faut adresser en France comme partout dans le monde. En plus de ses programmes d'aide aux femmes dans plus de 100 pays à l'international, l'association CARE France poursuit sa campagne de sensibilisation lors de la journée mondiale pour l'hygiène menstruelle du 28 mai pour la cinquième année consécutive, afin de briser ce tabou et lutter contre la précarité menstruelle.

LE KIT MEDIA À VOTRE DISPOSITION

- ↳ **5 illustrations inédites, fortes, et pour certaines drôles créées en collaboration avec CARE** : l'illustratrice Margaux Motin évoque les dangers de la précarité menstruelle ; Cécile Dormeau dénonce la honte et le tabou des règles, notamment chez les hommes ; et Hina Hundt s'attaque aux fausses croyances autour des règles, sources de violences et discriminations sexistes.
- ↳ **2 micros-trottoirs, dont : "avoir ses coquelicots, ses ragnagnas"...** Sur une fresque participative, les passant.e.s partagent les expressions utilisées pour éviter de prononcer le mot "règles".
- ↳ **1 module pédagogique et interactif de 10 min, en ligne dès le 28 mai** et accessible gratuitement sur l'application Teach on Earth, permet de comprendre les conséquences de ce tabou sur la vie des femmes (déscolarisation, précarité) avec CARE.
- ↳ **Des témoignages de femmes et filles du monde entier**, et des expert.e.s disponibles pour des interviews : l'ONG internationale mène de nombreux projets contre la précarité menstruelle et pour soutenir la santé et l'égalité femmes-hommes.

Télécharger le
kit média >

3 chiffres clés sur les conséquences du tabou des règles :

EN FRANCE,

plus d'une fille sur deux (56%) de 11 à 18 ans a ressenti de l'angoisse ou de la peur lors de leurs premières règles

Règles élémentaires
et Opinion Way, 2023

AU NÉPAL,

85% des femmes sont exclues d'au moins une activité pendant leurs règles

Demographic an
d Health Survey, 2022

AU MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE DU NORD,

un tiers (30%) des filles manquent une partie ou la totalité des jours d'école pendant leurs règles

UNICEF, 2024

POUR MIEUX COMPRENDRE ?

2 questions à Aurore Pereira et Marina Ogier, expertes chez CARE France .

Qu'est-ce qui est le plus marquant/choquant dans le tabou des règles ?

Ce tabou existe partout dans le monde. Et il enferme les femmes et filles dans un cercle vicieux de conséquences néfastes d'un point de vue sanitaire, social, économique et politique. Les mythes autour des règles, notamment sur la supposée impureté des femmes, influencent la perception d'infériorité de ces dernières au sein de leurs communautés et servent encore aujourd'hui à justifier des positions, décisions politiques et attitudes qui portent atteinte à leurs droits fondamentaux.

Le tabou des règles est toujours un fléau qui impacte la vie de millions de filles et femmes de multiples façons. En France, les filles éprouvent avant tout de la honte et de l'angoisse lors de leurs premières règles. Au Népal, la pratique du "chaupadi", consistant à exclure les femmes de la communauté le temps de leurs règles, se poursuit malgré son interdiction depuis près de vingt ans. Dans encore trop de pays, les filles arrêtent l'école à la puberté. Lorsque les protections périodiques sont trop chères ou inaccessibles, les femmes ont recours à des protections dangereuses pour leur santé comme des morceaux de tissus usés ou même de la bouse de vache séchée.



Népal : sensibilisation des jeunes - filles et garçons - à la santé menstruelle

Est-ce possible de lutter contre le tabou des règles ?

Le meilleur moyen de lutter contre le tabou des règles, c'est d'en parler ! Dédratiser ce phénomène naturel et sain, démentir les nombreux mythes infondés dont il fait l'objet, faire circuler des informations scientifiques et vérifiées...



Madagascar : ateliers de sensibilisation contre le tabou des règles dans les écoles

Ce sont autant de choses qui sont à la portée de chacun.e, que ce soit dans les sphères privées, professionnelles ou publiques.

Aussi, il faut avoir une action multiple. Dans l'imaginaire collectif, il suffit d'avoir accès à des protections périodiques pour éradiquer la précarité menstruelle, mais **puisque les conséquences du tabou des règles sont multiformes, il faut mettre en place des réponses complètes.**

C'est par exemple le sens d'un projet que nous menons dans 105 écoles à Madagascar, qui combine construction de latrines et lavabos, formation de couturières à la fabrication de serviettes menstruelles réutilisables, sensibilisation du corps enseignant et de filles leaders. Même après notre départ, ces villages auront les moyens concrets de lutter contre la précarité menstruelle, contre le décrochage scolaire des jeunes filles, la précarité économique des femmes, ou encore leur exclusion des espaces de décisions politiques.

3 témoignages de femmes et d'hommes soutenu.e.s par CARE :

Martha en Éthiopie, où 70% des jeunes filles n'ont jamais entendu parler des menstruations avant de les avoir ([France Diplomatie, 2022](#))

“La première fois que j'ai eu mes règles, je ne savais pas ce que c'était. J'ai été choquée et, pendant un moment, je ne savais pas quoi faire.”

Shanad, 17 ans, en Somalie

“Être seule face aux problèmes d'hygiène menstruelle revient à se battre dans l'obscurité. C'était isolant et frustrant.”

Pashupati, 18 ans au Népal

“Au début, je ne savais pas ce qu'étaient les menstruations. Puis, je me suis dit ‘ce n'est pas mon problème’. Petit à petit, grâce au groupe formé par CARE, j'ai compris à quel point c'était difficile d'avoir ses règles tous les mois alors que c'est quelque chose de naturel. J'ai appris comment fabriquer des serviettes hygiéniques réutilisables pour remplacer les vieux vêtements utilisés auparavant. Maintenant, j'aide les filles à en fabriquer.”

3 illustratrices dénoncent 3 aspects du tabou des règles

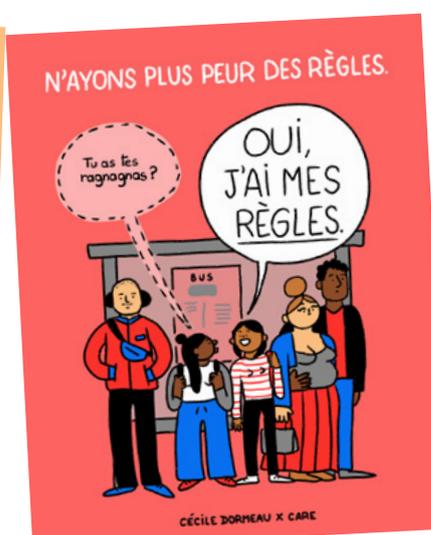
Cette année, CARE France s'associe avec 3 illustratrices talentueuses pour mettre le sujet des règles sous le feu des projecteurs !

CÉCILE DORMEAU ET LA PEUR DES RÈGLES

Le propre du tabou, c'est d'avoir peur de quelque chose et de tout faire pour ne pas en parler... Dans trois illustrations colorées et pleines d'humour, Cécile Dormeau explore cette thématique du tabou en mettant notamment en avant les hommes - car c'est en les impliquant que nous pourrons dépasser collectivement la peur irrationnelle et infondée des règles.



[Télécharger l'illustration >](#)



[Télécharger l'illustration >](#)



[Télécharger l'illustration >](#)



@Cécile Dormeau

« Quand on voit les discriminations que subissent les femmes à travers le monde pour leurs règles et les conséquences dramatiques qu'elles peuvent causer, je pense que CARE est une très belle initiative qui aide à normaliser les règles auprès de tous. Plus nous parlerons des règles comme d'un processus naturel, plus nous aiderons les femmes à se sentir bien dans leur corps, et à ne plus en avoir honte. »

↘ Pour retrouver l'interview de Cécile Dormeau en intégralité, rdv sur le site de CARE France, le 24 mai

Cécile Dormeau est une illustratrice qui explore les thèmes du corps et de l'acceptation de soi dans ses illustrations. Sur son compte Instagram [@cecile.dormeau](#) suivi par près de 260 000 personnes, elle aborde les sujets tabous sur le corps et les émotions, et célèbre l'imperfection sous toutes ses formes avec humour. Elle travaille principalement pour l'édition et la publicité, et a publié le livre pour enfants *Yogaraignée* chez Gallimard en 2023.

HINA HUNDT ET LES CROYANCES SEXISTES

Une femme qui a ses règles fait-elle pourrir les récoltes ou la nourriture ? C'est une croyance très répandue à travers le monde, de l'Ouganda au Népal. Les fausses croyances participent non seulement à renforcer le tabou autour des règles mais aussi les discriminations et le statut d'infériorité des femmes.



@Adeline Rapon

« En tant que femme menstruée vivant en France, j'ai été confrontée dès la puberté au tabou autour des règles. Les fausses croyances encouragent l'ostracisation des filles et des femmes menstruées dans la vie sociale, scolaire, professionnelle et l'invisibilisation des difficultés auxquelles elles, mais aussi leur entourage, sont confrontés. CARE agit déjà sur ces questions sensibles et complexes, il était naturel pour moi de les rejoindre. Si chacune fait sa part, c'est tout le monde qui gagne. »



Télécharger l'illustration >

Hina Hundt est une illustratrice et graphiste. Ses illustrations dynamiques et douces portent une attention particulière aux questions de représentativité et d'inclusion sociale. Elles mettent en lumière nos identités multiples et abordent les thèmes de l'intime, la santé mentale, la notion de joie et de bien-être général. Hina est régulièrement publiée dans des médias - comme Marie Claire - et 10 000 personnes la suivent sur Instagram [@hina.hundt](https://www.instagram.com/hina.hundt).

MARGAUX MOTIN ET LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Feuilles de bananiers, bouse de vache séchée pour remplacer les serviettes, morceaux de matelas insérés dans le vagin en guise de tampons... Dans de nombreux pays, les femmes n'ont pas accès à des protections périodiques, faute de disponibilité ou de revenus. Elles se tournent alors vers des solutions de fortune dangereuses pour leur santé.



@Studio Marie B

« À plus de 40 ans, encore aujourd'hui, je découvre de nouvelles informations sur les règles. C'est un sujet important, parlons-en ! C'est aussi un sujet passionnant, j'apprends à comprendre et à m'approprier mon cycle. »



Télécharger l'illustration >

Margaux Motin est illustratrice et autrice de bande dessinée. C'est en 2008 qu'elle remporte un énorme succès en transposant avec humour son quotidien de trentenaire sur son blog et ses recueils *La Théorie de la contorsion* et *La Tectonique des plaques*. Elle a également coréalisé des albums, dont *La Femme parfaite est une connasse* ou encore *Oui ! 101 questions à se poser avant de se marier*. Plus de 400 000 personnes se régalaient de ses aventures illustrées pleines d'humour publiées sur son compte Instagram [@margauxmotin](https://www.instagram.com/margauxmotin).

LES PASSANT.E.S RÉAGISSENT

Fresque participative dans la rue : quel est ton expression pour parler des règles ?

Les règles, c'est comme Voldemort, on ne prononce pas leur nom ! Plus de 5 000 expressions existent dans le monde pour remplacer le mot règles. Et la France, n'est pas en reste. "Ragnagnas", "les Anglais ont débarqués", "avoir ses coquelicots"... Sur un grand panneau participatif, CARE France est allée à la racine du problème en demandant aux passant.e.s quelle était leur stratégie d'évitement pour ne pas prononcer le mot règles. Et une chose

est sûre, c'est que ces expressions ne manquent pas de créativité, ce qui alimente finalement le tabou lui-même.

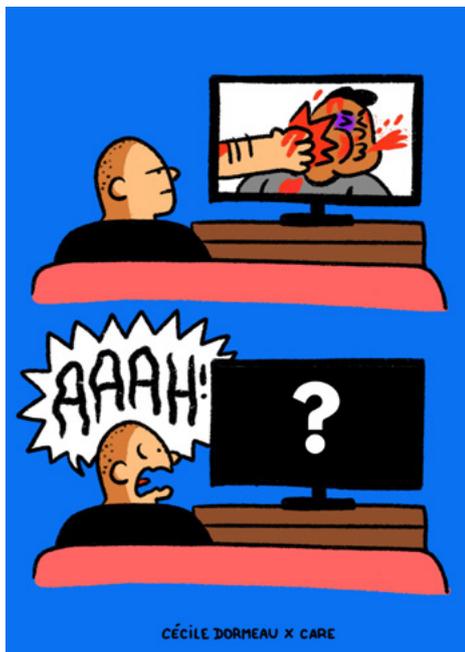
Et si le plus efficace pour briser le tabou était finalement de prononcer le mot règles pour ne plus percevoir ce phénomène comme obscur et honteux, mais pour ce qu'il est réellement, naturel et signe de bonne santé ?



[Visionner la vidéo >](#)

Micro-trottoir - “De quoi a-t-il peur ?”, le tabou des règles en France

Simone Media (@simonemediafr), Charles Merlin (@vivremoinscon) et CARE France ont posé une devinette aux passant.e.s dans un micro-trottoir sans tabous. A-t-il peur d'une souris, d'une araignée ? Perdu ! Face aux illustrations de Cécile Dormeau, la révélation en a surpris plus d'un.e et a engagé une conversation sur la place de ce tabou dans notre quotidien à toutes et tous.



Ce micro-trottoir sera diffusé le 23 mai sur Instagram.

Une app pédagogique : 10 min pour comprendre les causes, conséquences et solutions au tabou des règles

Le propre d'un tabou, c'est qu'il plonge un sujet dans l'ombre et empêche la transmission d'informations. CARE France s'associe ainsi à l'application de formations gratuites Teach on Earth et propose d'en apprendre plus sur les règles, les conséquences pour les femmes en France et dans le monde et les solutions.

 **TEACH ON EARTH**

Précarité menstruelle : causes et conséquences
CARE FRANCE - BRISER LE TABOU DES RÈGLES

Quel phénomène naturel est toujours tabou alors qu'il touche la moitié de l'humanité ? **Les règles !**

Ce sujet de santé est aussi un enjeu éducatif, social, économique et politique.

Avec l'association de solidarité internationale **CARE**, explorons comment briser le cycle de la **précarité menstruelle**.

Objectifs :

- Définir et identifier les différentes dimensions de la précarité menstruelle
- Analyser les facteurs contribuant à la précarité menstruelle
- Explorer les solutions et les initiatives existantes

Durée : 10 minutes

* Retrouvez les sources utilisées pour construire cette formation et des informations complémentaires dans la **toolbox** ci-dessous.

TOOLBOX
COMMENTAIRES (0)

0%

Entre courtes sessions pédagogiques et quiz ludiques, ce module court de 10min a été pensé pour rendre l'information la plus accessible possible.

Ce module sera disponible le 28 mai en suivant [ce lien](#).

Teach on Earth est une association créée en 2017, par des membres de l'entreprise Teach on Mars. Sa mission est de favoriser l'accès aux savoirs et aux connaissances des citoyens du monde sur les sujets sociétaux et environnementaux via une plateforme gratuite de formations digitales.

Des collaborations sur les réseaux sociaux pour diffuser cette campagne

C'est en unissant nos forces que nous aurons plus d'impact ! Pour briser toujours plus le tabou des règles, CARE France s'associe à plusieurs acteurs et actrices :

- ↳ **Tilt, le média de l'AFD** avec la diffusion de plusieurs posts sur Instagram
- ↳ **Binge propose un podcast sur la précarité menstruelle** en interrogeant des féministes d'Afrique : Amandine Yao, de l'association Gouttes Rouges basée en Côte d'Ivoire, Zo Rakotomalala de l'association My Period Station qui agit à Madagascar et Dieynaba N'diom, membre de l'Initiative pour la Santé de la Reproduction en Mauritanie. Ces associations font partie des 200 organisations féministes soutenues par le projet Féministes en Action. Mis en place dans 30 pays d'Afrique, d'Asie, d'Amérique latine et du Proche Orient, ce projet est porté par CARE, Equipop, le Fonds pour les Femmes Francophones, le Fonds pour les Femmes en Méditerranée, l'Initiative Pananetugri pour le Bien-être de la Femme ainsi qu'Oxfam France.



Zimbabwe : constructions de latrines dans les écoles

Le but de ces collaborations ?

Briser le tabou des règles en diffusant des informations vérifiées, pertinentes et accessibles au plus grand nombre.



Kosovo : clubs de sensibilisation sur l'égalité filles-garçons dans les écoles



Zimbabwe : atelier de fabrication de serviettes menstruelles réutilisables dans les écoles

Découvrez les projets menés par CARE contre la précarité menstruelle dans le monde

BURUNDI : lutte contre la prostitution liée à la pauvreté menstruelle

Des jeunes filles contraintes d'échanger des services sexuels contre des serviettes ou d'utiliser des tissus insalubres parce que les prix des protections périodiques étaient trop élevés. **Pour lutter contre la précarité menstruelle et les grossesses précoces et non-désirées, tout en soutenant l'autonomisation économique des**

jeunes, CARE mène un projet avec, par et pour des jeunes de 10 à 35 ans. Depuis 2022, 1 million de jeunes ont ainsi appris à fabriquer des serviettes menstruelles réutilisables pour elles-mêmes, mais également pour les vendre à prix juste aux autres jeunes qui en ont besoin.

NÉPAL : éduquer la jeune génération sur la menstruation et la santé sexuelle et reproductive pour changer les pratiques sexistes et néfastes

Avec le soutien de CARE, des centres de santé de trois provinces du sud et de l'ouest du pays assurent un accès à des informations vérifiées et fiables en matière de santé sexuelle et reproductive aux adolescent.e.s.

En partenariat avec des associations locales et trois ministères, ce projet sensibilise aussi parents et professeur.e.s pour favoriser une adoption de bonnes pratiques de santé à tous les échelons de la communauté et ainsi briser les tabous, en particulier le tabou des règles.



Népal : fabrication de serviettes menstruelles réutilisables

MADAGASCAR : 105 écoles luttent contre le tabou des règles pour aider les adolescentes à aller à l'école

Dans le centre de Madagascar, 77 % des filles et des femmes n'avaient pas accès à des produits menstruels à cause de leur prix élevés (CARE, 2023). À la puberté, les filles font par ailleurs face à de nombreux obstacles pour poursuivre leur éducation : absences de latrines et lavabos dans les écoles, manque d'informations sur les règles et un accès difficile aux protections périodiques.



Madagascar : sensibilisation à la santé menstruelle dans les écoles

CARE et l'Institut de recherche J-PAL, promeuvent les bonnes pratiques en matière d'hygiène dans **105 écoles malgaches** : construction de latrines et points d'eau, formation de jeunes filles leaders pour sensibiliser leurs communautés. Et les résultats sont là ! Les filles ayant bénéficié du projet ont 16% de chances de plus de passer à la classe supérieure que les autres élèves de la région. Des couturières sont aussi formées à la fabrication de serviettes menstruelles réutilisables, saines, économiques et écologiques. En plus de vaincre la précarité menstruelle, cela permet aussi aux couturières d'avoir un revenu supplémentaire et de sortir de la pauvreté.



À propos de CARE

Depuis 1945, l'association de solidarité internationale CARE lutte contre l'extrême pauvreté et les inégalités, en mettant les femmes et les filles au cœur de ses programmes. CARE est l'un des réseaux humanitaires les plus importants au monde : en 2023, nous avons aidé plus de 166 millions de personnes dans une centaine de pays à travers le monde. Main dans la main, nos projets sont construits avec les communautés que nous soutenons. Cela garantit la pertinence de nos actions et leur impact durable. www.carefrance.org

DÉCOUVREZ NOTRE CAMPAGNE SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX :



[@care_france](https://www.instagram.com/care_france)



[@CAREfrance](https://www.twitter.com/CAREfrance)



[@CARE](https://www.facebook.com/CARE)



RDC : soutien aux femmes

Contacts médias

Pour toute demande d'interviews avec nos expert.e.s, veuillez contacter l'agence Oxygen :

Lisa Dubreuil

lisa.d@oxygen-rp.com

06 65 95 96 25

Aude Jaron

aude.j@oxygen-rp.com

06 63 26 17 27