

PRÉSENTATION  
PROJET



2025/2026

***IMPOSE TES RÈGLES  
SANG TABOU !***

# Sommaire

---

- 01** Constat
- 02** Objectifs
- 03** Description du projet
- 04** Temporalité
- 05** Communication
- 06** Présentation des partenaires
- 07** Contacts

# Constat

*En France : 1 femme sur 3 est confrontée à la précarité menstruelle, notamment chez les jeunes. 4 millions de femmes et personnes menstruées manquent de protections périodiques.*

*Chaque année, plus de 2 milliards de tampons et serviettes menstruelles jetables sont jetés en France.*

*Les protections les plus utilisées par les personnes menstruées en France sont les serviettes jetables (36%), les tampons jetables (20%) et les protèges slip jetables (19%)*

*Pourtant, on y retrouve des perturbateurs endocriniens : substances chimiques préoccupantes (pesticides, plastiques, parfums de synthèse).*

*En moyenne, une personne menstruée dépensera environ 8 000 € dans sa vie pour des protections périodiques.*

# Objectifs du projet

Face à cette **urgence sociale, sanitaire et écologique**, notre association souhaite agir concrètement. Nous portons un projet engagé qui a pour objectif de **lutter contre la précarité menstruelle et de sensibiliser à ses enjeux multiples**.



## 01 Social & économique

- Lutter contre la précarité menstruelle
- Rendre accessible des protections périodiques réutilisables
- Sensibiliser aux alternatives durables et accessibles
- Libérer et donner la parole aux personnes concernées, car la lutte contre la précarité menstruelle est aussi une question de dignité, de justice sociale et d'égalité



## 02 Environnemental

- Réduire les déchets liés aux protections périodiques jetables
- Encourager les solutions durables (culottes menstruelles, serviettes lavables, cup, etc.)
- Sensibiliser aux impacts des microplastiques et composants chimiques sur l'environnement



## 03 Sanitaire et sociétal

- Créer un espace de dialogue, de rencontre et de sensibilisation, accessible à toutes les personnes menstruées et au-delà, pour briser les tabous, informer et partager des ressources fiables.
- Intégrer les règles dans une approche globale de santé publique, d'écologie et de respect des corps
- Sensibiliser aux impacts des composants chimiques sur la santé humaine

# Description du projet

## IMPOSE TES RÈGLES SANG TABOU !

### ESSENCE DU PROJET

#### CONSTAT

En France, **1 femme sur 3 est confrontée à la précarité menstruelle**. Ce chiffre alarmant traduit une réalité encore trop méconnue : de nombreuses personnes menstruées n'ont pas les moyens d'accéder à des protections menstruelles en quantité suffisante, adaptées à leurs besoins ou respectueuses de leur santé.

Parallèlement, chaque année, **environ 2 milliards de tampons et serviettes jetables** sont utilisés et jetés en France. Ces produits, majoritairement composés de plastique, génèrent une **pollution importante** et ont un **impact environnemental majeur**. De plus, les protections menstruelles jetables peuvent contenir des **perturbateurs endocriniens**, des substances chimiques nocives susceptibles de provoquer des troubles hormonaux.

Sur le plan économique, le coût des règles est également un fardeau : **les protections menstruelles représentent un budget conséquent**, difficile à assumer pour de nombreuses personnes, en particulier les jeunes, les personnes précaires, étudiantes ou sans domicile fixe.



“

**S'IL Y A UN PROBLÈME À L'INTERSECTION DE LA SANTÉ, DE L'ENVIRONNEMENT ET DE L'AUTONOMISATION DES PERSONNES, C'EST LA QUESTION DE LA MENSTRUATION.**

”

LARISSA COPELLO, RESPONSABLE DE LA POLITIQUE D'EMBALLAGE ET DE RÉUTILISATION – ZERO WASTE EUROPE

# Description du projet

## IMPOSE TES RÈGLES SANG TABOU !

### ESSENCE DU PROJET

#### NOTRE ENGAGEMENT

Zero Waste Bordeaux est engagée depuis sa création sur les questions de **réduction des déchets, et de gestion équitable des ressources naturelles**. Par ailleurs, l'association a une approche **humaine, inclusive et féministe**. C'est pourquoi l'association s'intéresse de près au sujet de la **précarité menstruelle**.

Zero Waste Bordeaux porte ce projet car il est à la croisée de ses missions : **préserver les ressources, réduire les pollutions, défendre une approche inclusive de la santé et de l'écologie, en particulier pour les publics vulnérables**.

C'est donc en toute cohérence avec ses convictions et son champ d'action qu'elle a décidé d'aborder le sujet de la précarité menstruelle.

En effet, les protections périodiques jetables sont à la fois un **enjeu de santé publique, de justice sociale et un véritable problème écologique**. Sensibiliser aux alternatives réutilisables, encourager la sobriété, et favoriser des choix plus durables et inclusifs s'inscrivent pleinement dans la démarche.

Ce projet est aussi au service des **Objectifs de Développement Durable**.

Le développement des protections menstruelles saines et écologiques contribue à plusieurs des Objectifs de Développement Durable (ODD), lancés par les Nations Unies pour un développement économique et social, soucieux de respecter les populations et la planète prévisible à horizon 2030.



# Description du projet

## **IMPOSE TES RÈGLES SANG TABOU !**

### **DESCRIPTION**

#### **LE PROJET**

Le projet « **Impose tes règles sang tabou !** » a pour objectif d'intervenir dans différents lieux de vie de la Gironde collèges, lycées, campus universitaires et centres sociaux – afin de sensibiliser à la **précarité menstruelle et à ses multiples impacts**.

L'association souhaite toucher l'ensemble des publics, en portant une attention particulière aux **personnes menstruées** présentes dans ces établissements. Lors de ces interventions, la précarité menstruelle sera abordée dans sa globalité : **ses conséquences sur la santé physique et mentale, les inégalités sociales qu'elle accentue**, ainsi que les **alternatives durables et respectueuses du corps, comme les protections menstruelles réutilisables**.

Parce que l'association a à cœur de proposer des protections sûres et accessibles à toutes, elle organisera **des distributions de protections menstruelles réutilisables** (culottes, serviettes lavables), accompagnées de temps d'explication et de conseils d'utilisation mais également un accompagnement pour **former les professionnels et interlocuteurs** des publics cibles à la transmission des connaissances.

Les actions prendront la forme de **temps de sensibilisation collectifs** mais aussi de moments plus intimistes, avec la mise en place de **Cafés Menstru** : des **espaces sécurisants et bienveillants** où les personnes concernées pourront **échanger librement, partager leurs expériences et contribuer à briser les tabous autour des menstruations**.

À travers ce projet, nous voulons participer activement à la lutte contre les inégalités menstruelles, favoriser une meilleure compréhension des enjeux liés aux règles, et promouvoir des pratiques saines, durables et inclusives.

# Description du projet

## IMPOSE TES RÈGLES SANG TABOU !

### DESCRIPTION

#### NOTRE CIBLE

L'approche est adaptée à l'âge, au niveau de maturité et à la sensibilité du public, pour favoriser la compréhension, la discussion et la **déconstruction des tabous**.

- **Les collégien·ne·s** et leurs équipes éducatives
- **Les lycéen·ne·s**, toutes filières confondues
- **Les étudiant·es**
- **Les publics des centres sociaux**

#### LE PROJET PRÉVOIT D'INTERVENIR DANS

**4** COLLÈGES

**3** LYCÉES

**3** CENTRES SOCIAUX

**2** CAMPUS UNIVERSITAIRES



S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

# Description du projet

## IMPOSE TES RÈGLES SANG TABOU !

### DESCRIPTION

#### LE PROJET

Le projet prévoit 2 types d'interventions en fonction des besoins des établissements et structures :

- **Les temps de sensibilisation** : créer un espace de dialogue ouvert et sans tabou pour parler précarité menstruelle, enjeux sanitaires et impact environnemental.
- **L'accompagnement** : accompagner les associations étudiantes, associations locales, centre sociaux, personnel scolaire en apportant des éléments de langage sur l'impact environnemental et en leur proposant des formats d'animation qu'ils pourront reprendre à leur tour.

#### LE PROJET PRÉVOIT :

104 H

DE SENSIBILISATION

33 H

D'ACCOMPAGNEMENT

# Description du projet

## **IMPOSE TES RÈGLES SANG TABOU !**

### **DESCRIPTION**

#### **LA SENSIBILISATION**

- **Conférence type « café menstru » de 1h à 2h**

Le café menstru est un espace sécurisant et bienveillant où les participants (personnes menstruées uniquement) pourront échanger librement, partager leurs expériences et contribuer à briser les tabous autour des menstruations.

Lors de ces temps nous aborderons plusieurs sujets :

- Échanges et témoignages des participant·es
  - Obstacles et freins qu'un.e jeune menstrué.e peut rencontrer dans son quotidien et comment s'en défaire
  - Questionner les représentations liées aux règles pour briser les tabous
  - Comprendre les enjeux d'égalité et de santé autour des règles
  - Donner des informations pour l'utilisation des protections périodiques réutilisables
  - Mettre en place une éducation menstruelle inclusive
- Durée d'une séance : 2h
  - Nombre de participants maximum : 15

- **Stand de sensibilisation de 1h à 3h**

Le stand est un lieu inclusif, d'écoute et de partage qui sensibilise tous les publics à la précarité menstruelle. Des outils de communication et jeux permettront de mieux comprendre les enjeux sociaux, sanitaire et environnementaux.

Des protections périodiques réutilisables (serviettes et culottes menstruelles) seront distribuées aux participant·es qui souhaitent se lancer dans une démarche zéro déchet. La distribution s'accompagnera de conseils d'utilisation.

- Durée : 2 à 5 heures

# Description du projet

## **IMPOSE TES RÈGLES SANG TABOU !**

### **DESCRIPTION**

#### **L'ACCOMPAGNEMENT**

Ces temps permettront d'accompagner les bénévoles des associations étudiantes ainsi que les animateurs-rices des centres sociaux en leur fournissant des éléments de langage clairs, des informations fiables et des outils pédagogiques.

Cet accompagnement vise à leur permettre de **relayer, auprès de leurs adhérents, les enjeux liés à la précarité menstruelle, tant sur le plan social qu'environnemental**. En mettant en lumière l'impact écologique des protections menstruelles jetables et les alternatives durables existantes, l'association souhaite encourager une prise de conscience collective et favoriser des pratiques plus respectueuses de la santé et de l'environnement.

- Durée d'une séance : 3h
- Nombre de participants maximum : 11

# Description du projet

## IMPOSE TES RÈGLES SANG TABOU !

### COMMUNICATION

L'association souhaite construire, tester et perfectionner ces contenus puis les partager librement afin de permettre une **sensibilisation plus large**.

>> Création et diffusion d'une **campagne de sensibilisation via les canaux de communication**

- Publications sur les réseaux sociaux
- Article sur notre site Internet et newsletter
- Articles dans les magazines municipaux de communes participant au programme
- Relai de communication via l'Université de Bordeaux
- Relai de communication via notre réseau national Zero Waste France
- Relations presse auprès des média locaux

>> **Rédaction de fiches pratiques** pour permettre à d'autres structures de reproduire les différents formats de sensibilisation. L'objectif est que ce projet puisse continuer à vivre et que d'autres structures (établissements scolaires, associations, acteurs santé, etc.) s'en saisissent.

### NOS INDICATEURS DE SUIVI



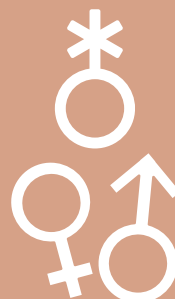
LE NOMBRE D'ÉTABLISSEMENT PARTENAIRE



MESURE DE LA PRISE D'ENGAGEMENT



LE NOMBRE DE PERSONNE TOUCHÉ

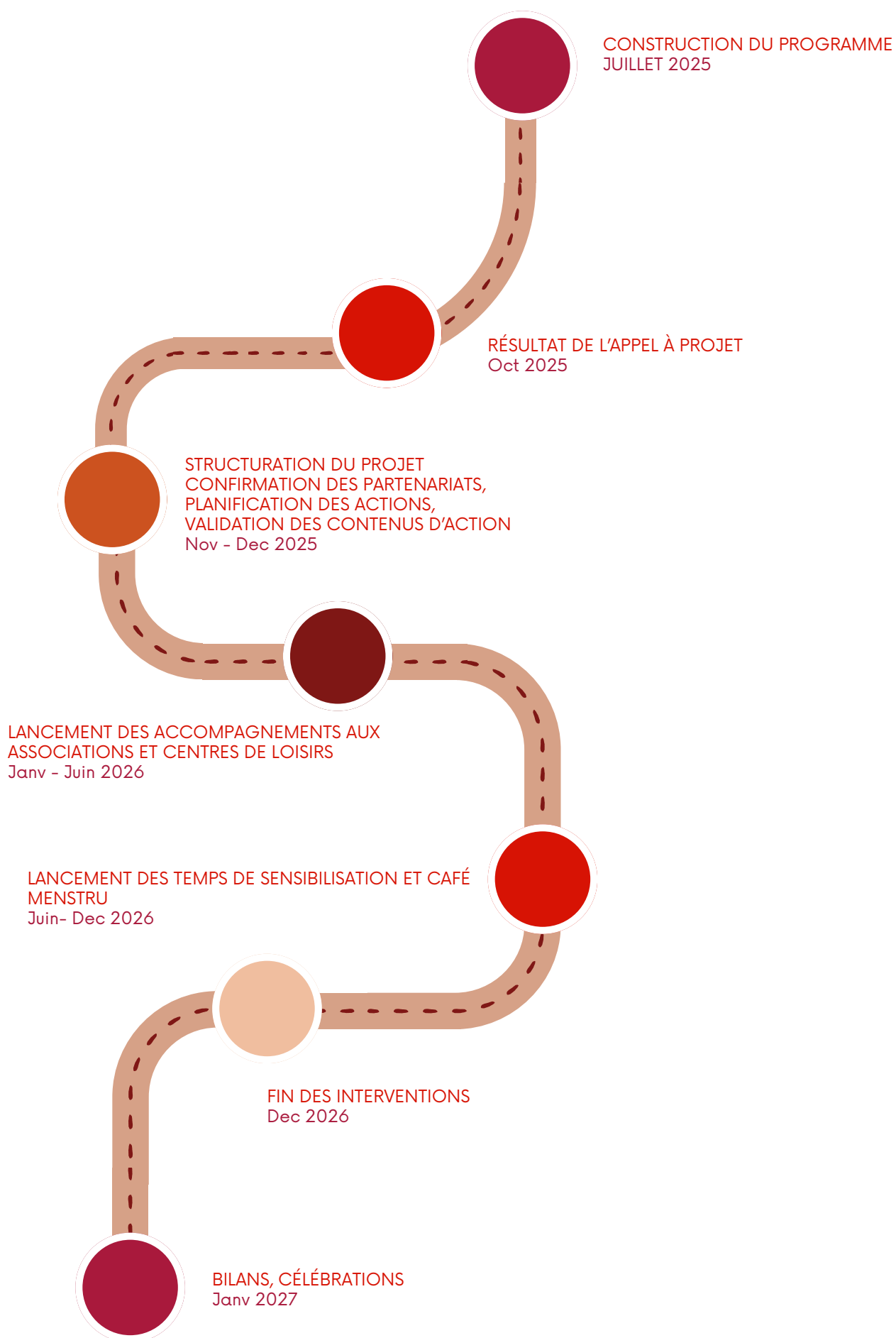


ÉVALUATION DE LA REPRÉSENTATIVITÉ PAR GENRE

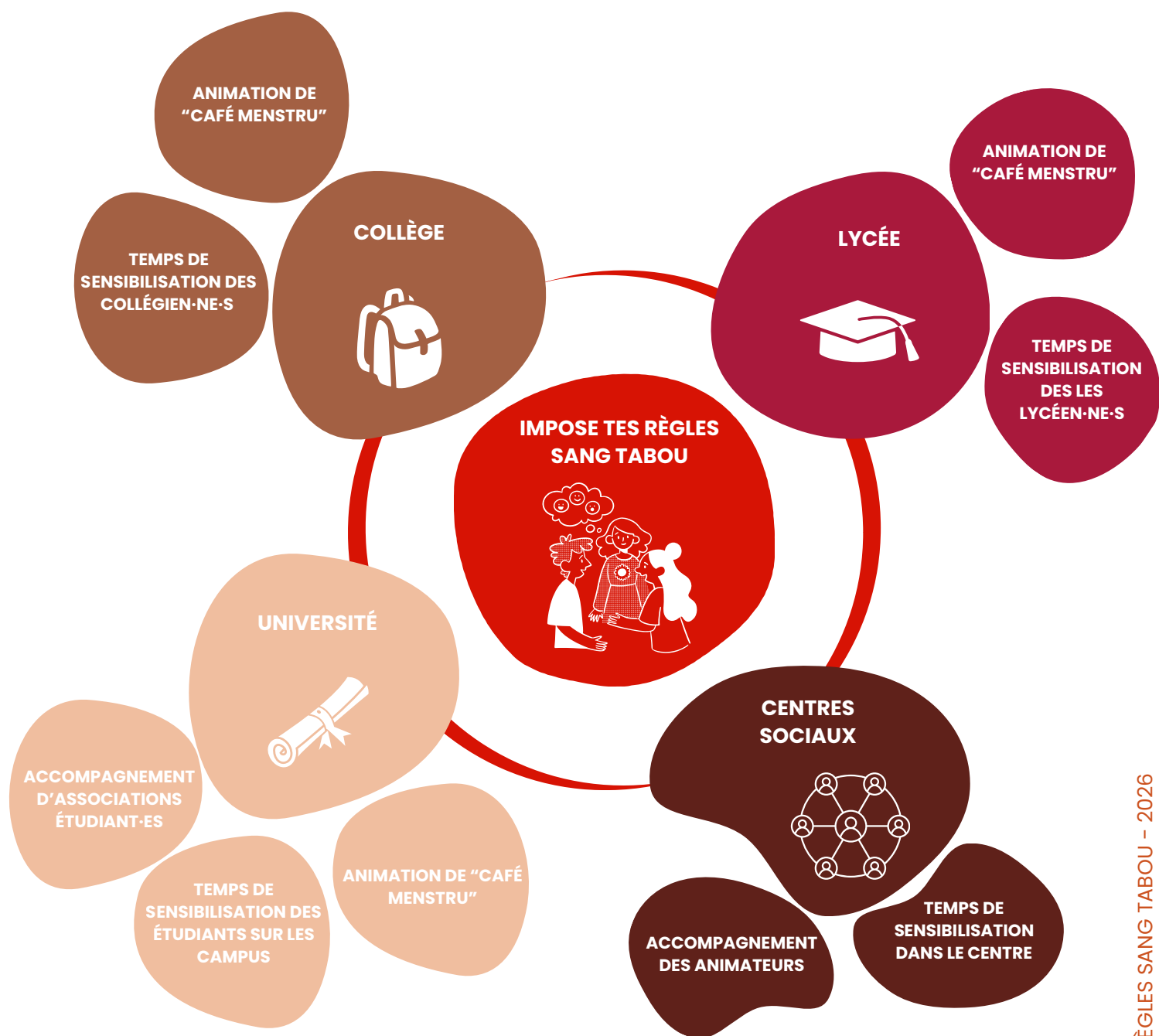


LE NOMBRE DE CONTACT

# Temporalité



# Carte mentale du projet territoire Métropolitain



# Partenaires

## PARTENAIRES



## PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



# Comité de coordination

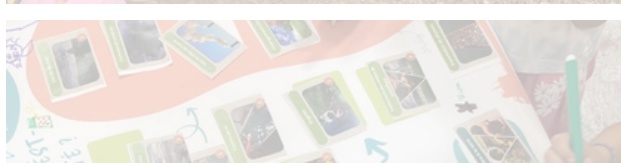
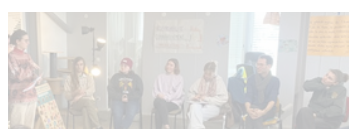
## PRÉSENTATION DE LA STRUCTURE

L'association, membre du réseau Zero Waste France, a pour but de promouvoir la réduction des déchets et une gestion plus durable de ces derniers.



Elle intervient à plusieurs niveaux :

- **informer sur les enjeux** et les problèmes liés à la gestion des déchets et partager les solutions de réduction des déchets existantes à toutes personnes le désirant.
- Sur le terrain, **aider les collectivités, les entrepreneurs, les associations locales et les citoyens** dans leurs projets zéro déchet, zéro gaspillage.



# Contacts

---

Vous souhaitez plus d'informations  
sur cette action ?

## Coordonnées

### Zero Waste Bordeaux

#### **Alexandra Bost**

Chargée de mission

06 59 96 81 45

#### **Benjamin Thiant**

Coordinateur

06 61 57 74 24



[www.zerowastebordeaux.org](http://www.zerowastebordeaux.org)



[hello@zerowastebordeaux.org](mailto:hello@zerowastebordeaux.org)