



**Florence
Lépine**

Coordnatrice des
actions jeunes
de l'association
Règles
Élémentaires

DOSSIER

Bien-être à l'école

RÈGLES ET SCOLARITÉ : INFORMER, ACCOMPAGNER



ACTU

Les aides
financières à
la scolarité

Partez en séjour linguistique, éducatif ou sportif, en France ou à l'étranger !



Le groupe Go&Live propose un large choix de séjours et activités pour vos enfants. Anticipez et réservez vos vacances printemps, été et toussaint 2024 dès maintenant !



-10%
DE RÉDUCTION
SUR VOTRE SÉJOUR*
AVEC LE CODE PARTENAIRE
PEEP

* Offre du Groupe Go&Live valable sur tous les séjours des catalogues des marques American Village, Nacel et Sports Elite Jeunes. Réduction plafonnée à 200€ par séjour, transport inclus, sans frais de dossier. Chèques Vacances et Bons CAF acceptés. Possibilité de payer en plusieurs fois sans frais.

INFORMATION ET RÉSERVATION :
05 65 76 55 25 ou **01 43 20 45 45**



nacel.





Olivier Toutain
Président fédéral

L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

Le bien-être de nos jeunes conditionne leurs apprentissages à l'école. Quand des souffrances sont présentes, physiques ou psychologiques, elles sont un frein à une scolarité épanouie et réussie. Pour de nombreuses adolescentes, les règles, douloureuses pour plus de la moitié d'entre elles de façon permanente ou occasionnelle, ainsi que la précarité menstruelle sont une réelle souffrance.

Comme le souligne l'association Règles élémentaires, s'appuyant sur une enquête qu'elle a menée en avril 2023 auprès de 1000 jeunes filles de 11 à 18 ans, « Méconnaissances, désinformation, précarité menstruelle, douleur, stress et humiliations affectent la santé physique et mentale des élèves, génèrent de l'absentéisme scolaire et freinent leur progression scolaire ».

Sur ce sujet, l'information et l'accompagnement doivent être au rendez-vous. Des associations et des collectivités locales œuvrent dans ce sens. Diverses initiatives sont prises, comme par exemple la mise à disposition de protections périodiques et l'installation de distributeurs dans les établissements scolaires, des campagnes d'information sur la GHM, Gestion de l'Hygiène Menstruelle...

A la PEEP, avec l'appui de notre réseau national « Groupe Santé Prévention », nous sommes également pleinement engagés dans l'information et l'accompagnement des jeunes – et de leurs parents – pour améliorer leur bien-être à l'école. Il s'agit là d'un enjeu prioritaire pour l'avenir de nos enfants.

Olivier Toutain, président fédéral

SOMMAIRE

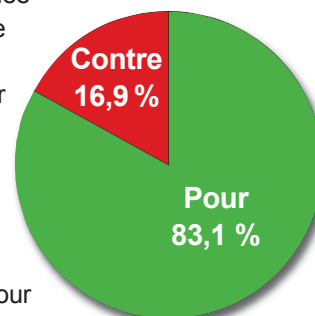
- **Actu** – Les aides financières à la scolarité p.4
- **Famille numérique** – Comment partager la route avec nos compagnons numériques ? p.5
- **Dossier** – Règles et scolarité : informer, accompagner p.7
- **Du côté de la Peep** – Adhérents PEEP : profitez de vos avantages ! p.12

La voix des parents - 92, avenue d'Ivry, 75013 Paris. Tél : 01 44 15 18 18.
N° 456 - Juin 2024. Directeur de la publication : Olivier Toutain.
Publicité : Erika Choleau. Tél : 01 44 15 18 06. Conception et réalisation :
Oligopresse. Commission paritaire : n°0122 G 79300. ISSN 2779-1300

SONDAGE

Résultat du sondage du numéro 455 (mai 2024)

Pour la prochaine année scolaire, la ministre de l'Éducation nationale souhaite expérimenter l'obligation pour les collégiens de déposer leur téléphone portable à l'entrée de l'établissement, dans des casiers dédiés. Pour ou contre cette mesure ?



Les aides financières à la scolarité

Il existe aujourd'hui plusieurs aides à la scolarité – et dans des différents domaines périscolaires – dont peuvent bénéficier les familles ; la plupart sous conditions de ressources.

Bourses et ARS : telles sont les deux grands types d'aide financière à la scolarité dont peuvent bénéficier les familles. Les deux sont soumises à des conditions de ressources.

ARS, mode d'emploi

Revalorisée de 5,6% pour la rentrée 2024, l'ARS, l'allocation de rentrée scolaire, est versée – sous conditions de ressources – aux familles ayant des enfants de 6 à 18 ans scolarisés, en apprentissage ou pris en charge dans un établissement d'accueil spécialisé. Ainsi, pour en bénéficier cette année, ce sont les ressources de 2022 qui sont prises en compte. Avec un enfant à charge, elles ne doivent pas dépasser 27 141 €, 33 404 € pour deux enfants, 39 667 € pour trois enfants...

Les montants de la rentrée 2024, versés en une seule fois (fin août), sont les suivants : 416,40 € pour un enfant âgé de 6 à

10 ans, 439,38 € pour un enfant âgé de 11 à 14 ans, 454,60 € pour un enfant âgé de 15 à 18 ans. A savoir, vous pouvez bénéficier de l'ArS si votre enfant est inscrit au CP et qu'il a moins de 6 ans. Pour cela vous devez envoyer son certificat de scolarité à la CAF, caisse d'allocations familiales, qui gère l'ARS.

Nouveautés pour les bourses

Comme l'allocation de rentrée scolaire, les bourses de collège/lycée sont attribuées aux familles sous condition de ressources, ce sont les revenus de l'année 2023 qui sont pris en compte – notons que ces deux aides financières sont cumulables.

A partir de la prochaine rentrée, un examen automatique du droit à la bourse est mis en place. Comme le prévoit le décret paru au Journal officiel en avril dernier, au moment de l'inscription ou de la réinscription de votre enfant, vous pourrez donner

vos accord pour que les informations relatives à votre état civil soient transmises à l'administration fiscale, afin que celle-ci puisse vérifier votre éligibilité à la bourse scolaire – cet accord vaut demande de bourse. Notons que les familles qui ne souhaitent pas transmettre ces informations personnelles auront toujours la possibilité de déposer une demande de bourse en ligne ou sur format papier.

Selon votre situation, en cas d'éligibilité, le montant trimestriel de la bourse des collèges pour 2024-2025 sera de 38 €, 105 € ou 165 €. La bourse de lycée comprend, elle, 6 échelons, qui vont de 158 € à 336 € par trimestre.

Soutien psychologique

Depuis quelques années, la santé mentale de nombreux enfants et adolescents est mise à rude épreuve. Les causes ? Notamment la crise du covid et les périodes de confinement, ainsi que les violences : agressions et harcèlement scolaire, attentats, assassinats des enseignants Samuel Paty et Dominique Bernard, les guerres auxquelles on assiste sur les écrans...

Avec la plateforme « Mon Soutien Psy », gérée par l'Assurance maladie, depuis le 1^{er} juin, les jeunes de 3 à 17 ans, anxieux, déprimés ou en souffrance psychique, ont désormais accès à 12 séances gratuites chez le psychologue. Notons que le dispositif [Santé Psy Étudiant](#), ouvre droit, lui, à 8 séances gratuites pour tous les étudiants (boursiers ou non) avec un psychologue.



SIMULATEURS DE BOURSES

Vous souhaitez savoir si vous pouvez bénéficier d'une bourse de collège ou de lycée pour la prochaine année scolaire ? Rendez-vous sur les simulateurs du ministère de l'Éducation nationale : [simulateur bourse des collèges](#), [simulateur bourse des lycées](#).

Sport et transport

Le Pass'Sport, une aide de 50 euros pour l'inscription dans un club sportif, est entré en vigueur depuis le 1^{er} juin. Sont concernés tous les jeunes de 6 à 17 ans qui bénéficient de l'allocation de rentrée scolaire, ainsi que les étudiants boursiers de moins de 28 ans. Renseignements [ICI](#).

Promesse du président de la République, le « Pass rail » est désormais sur les rails ! Avec un prix mensuel de 49 euros (valable 31 jours consécutifs), pour des voyages du 1^{er} juillet au 31 août 2024, les 16 - 27 ans pourront prendre le train en illimité sur les réseaux Intercités et Trains régionaux. Attention ! L'offre n'inclut ni les TGV ni l'Ile-de-France. Renseignements et achat du « Pass rail » [ICI](#).

Comment partager la route avec nos compagnons numériques ?

Cette rubrique est
la vôtre !
Une idée ou une
question pour un
prochain thème ? :
lvdp@open-asso.org !

Il nous arrive fréquemment ou de temps en temps de brancher nos compagnons numériques quand nous sommes au volant. Que montrons nous à nos enfants ? Les adultes donnent-ils aux jeunes (et aux futurs automobilistes qui s'impatientent sur la banquette arrière) le sentiment que le temps de la conduite échappe à la norme de la connexion permanente ?

Choisir l'accompagnement de la radio, du smartphone, du GPS, c'est d'abord le choix de se sentir moins seul, de rester connecté, de mieux s'informer sur le trajet à prendre.

Or, le détournement de l'attention prend toujours une proportion plus tragique lorsqu'il s'agit, non pas de prêter l'oreille, mais de tourner son regard vers un écran. Les jeunes automobilistes [1] reconnaissent généralement que l'usage du smartphone induit un détournement provisoire et partiel, mais tout de même significatif, de l'attention. L'automobiliste n'est plus tout à fait consacré au décodage des signes extérieurs que la route met sur son trajet, voilà que son regard est attiré par l'écran qui affiche un message. Son esprit est « ailleurs », il est soudainement pris



LES CONSEILS DE L'OPEN

- S'ouvre alors une perspective de prévention : travailler à une réflexion sur le monde connecté, à cet impératif apparent de devoir toujours rester joignable, c'est aussi participer à la libération éventuelle de l'individu face aux sollicitations, même dans le contexte de la conduite automobile.
- Une éducation à une conduite responsable peut ainsi gagner à se rapprocher de l'éducation au numérique.

L'OPEN...

L'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique (www.open-asso.org) est la première association 100 % mobilisée autour de l'accompagnement des parents et des professionnels sur les sujets de parentalité et d'éducation numérique... Pour vous réconcilier avec les écrans !

dans le flux d'une conversation à distance.

Déconnexion avec le smartphone

Si les compagnons numériques de la route ont tous en commun de détourner à différents degrés l'attention du conducteur ou de la conductrice, les avantages qu'ils donnent aux yeux de l'automobiliste entrent en tension avec la nécessité d'une constante concentration. Puisque les voix de radio et les signes du GPS n'entravent

que partiellement la concentration, s'en déconnecter ne semble pas avoir toujours du sens. En revanche, le risque de la déconnexion devient significatif lorsqu'il implique le smartphone.

Jocelyn Lachance, socio anthropologue de l'adolescence et expert de l'OPEN

Note (1) : *Lachance, J.. Compagnons numériques de la route. Dans « Les jeunes au volant » – David Le Breton – (pp. 111-121), éd. Érès. 2022.*

“UN FILM ÉMOUVANT ET POSITIF SUR LES POUVOIRS DE L'ÉCOLE”

Le Parisien
week-end

L'ATELIER DISTRIBUTION ET UPSIDE FILMS
PRÉSENTENT

Avec le soutien de



LE MONDE EST À EUX



UN FILM DE
JÉRÉMIE FONTANIEU

L'ATELIER DISTRIBUTION ET UPSIDE FILMS PRÉSENTENT "LE MONDE EST À EUX" D'APRÈS LA MÉTHODE RÉCONCILIATIONS RÉALISÉ PAR JÉRÉMIE FONTANIEU
MONTAGE CAMILLE DELPRAT ASSISTANT RÉALISATEUR ADEM M'BAREK MUSIQUE VINCENT LEIBOVITZ GRAPHISME GUILLAUME COLAS POST-PRODUCTION SIMON LAURENT FOUCHER ÉVALUATION FREDERICO MOURA RICCI
PRODUCTEURS DÉLÉGUÉS SÉBASTIEN DEURDILLY JOHAN DE FARIA BÉNÉDICTE PERROT DIRECTRICE DE PRODUCTION MURIELLE BARALONGA
Avec la participation de CANAL+ CINE+ CB avec le soutien de la Région Île-de-France

L'ATELIER
DISTRIBUTION

UPSIDE
FILMS

CANAL+

CINE+

C 8

Région
Île-de-France

Règles et scolarité :

INFORMER, ACCOMPAGNER

Pour 8 filles sur 10, avoir ses règles à l'école est un facteur de stress. Une fille sur trois a déjà manqué l'école à cause de ses règles – elles sont une sur deux chez les 15-18 ans. 85 % des filles affirment que ce sont les douleurs menstruelles qui les ont empêchées d'aller à l'école. Une fille sur quatre considère que cet absentéisme a freiné sa progression scolaire... Ces chiffres, issus d'une récente enquête de l'association « Règles élémentaires », montrent que l'impact physique et psychologique des règles est bien réel, avec des conséquences sur leur scolarité.

Plusieurs problématiques se posent : l'éducation menstruelle, avec les questions d'hygiène, la précarité menstruelle, l'accompagnement des jeunes filles qui souffrent de règles douloureuses... « Si on parlait plus des règles à l'école, on pourrait prévenir les angoisses et les troubles de santé liés aux règles », réclame « Règles élémentaires ». Une solution : que « *l'éducation menstruelle soit généralisée en milieu scolaire* », comme le souhaite Florence Lépine, coordinatrice des actions jeunes de l'association – lire son interview page 10.

« **C**haque année, 130 000 collégiennes et lycéennes manquent l'école, faute de pouvoir se procurer des protections hygiéniques. » Derrière cette déclaration-choc, diffusée dans un [communiqué de presse le 27 mai 2021](#), Elizabeth Moreno, alors ministre déléguée chargée de l'égalité entre les femmes et les hommes. Ce que l'on appelle la « précarité menstruelle » (lire en encadré ci-dessous) apparaît officiellement comme une cause importante d'absentéisme scolaire, voire de déscolarisation. Une situation qui ne devrait pas aller en s'améliorant... Les chiffres du dernier baromètre « Hygiène & Précarité en France » de l'association [Dons Solidaires](#) parlent d'eux-mêmes : désormais, 1 Français sur 2 indique que le contexte économique le pousse à limiter sa consommation de produits d'hygiène, contre 1 Français sur 3 l'année passée. Autres points marquants : 1 jeune sur 5 fait désormais appel à une association pour se procurer des produits d'hygiène, et 16 % des femmes indiquent qu'il leur arrive de manquer de protections menstruelles pour elles ou leur fille, faute de moyens.

Douleurs

A cette précarité menstruelle s'ajoute aussi, pour de nombreuses jeunes filles, la douleur... Appelées dysménorrhées, les douleurs lors des règles, permanentes ou occasionnelles, touchent 50 à 70 % des adolescentes. Souvent soulagées par la prise d'un antalgique, les règles demeurent



Infirmierie et PAI

Outre les salles de cours, il est une autre salle dans les collèges et les lycées que fréquentent nombre de jeunes filles : l'infirmierie. En cas de traitement des règles douloureuses, les parents doivent contacter l'infirmière : un formulaire est à remplir par le médecin généraliste de l'élève et par ses parents. Ce document est à redonner à l'infirmière, signé et accompagné des médicaments correspondants. Ainsi, le traitement pourra être donné à l'élève si besoin. Les élèves peuvent venir à l'infirmierie pendant la récréation, la pause méridienne, les heures de permanence ou aux intercours. Dans le cadre d'un traitement spécifique, pour des troubles de santé chroniques, les familles peuvent recourir à un PAI, projet d'accueil individualisé (PAI). Un document écrit qui définit les adaptations apportées à la scolarité de l'élève en lien avec l'état de santé. Si vous souhaitez que votre enfant bénéficie d'un PAI, sollicitez le directeur de l'école ou le chef de l'établissement.

parfois si douloureuses qu'elles empêchent les activités habituelles, comme se rendre en cours... Conséquence : les douleurs lors des règles sont la première cause d'absentéisme scolaire de l'adolescente. Ce que confirme [l'étude menée par l'association Règles élémentaires](#) : 1 fille sur 3 a déjà manqué l'école à cause de ses règles, pour les 15-18 ans, c'est 1 fille sur 2...

Information

La question de l'information sur les règles est un premier sujet. Toujours selon cette enquête, si près des trois quarts des jeunes filles interrogées déclarent avoir reçu des informations à l'école, seules 50 % des moins de 13 ans en ont bénéficié. Si l'éducation menstruelle est capitale pour « bien vivre ses règles », elle n'est

Que signifie la « précarité menstruelle » ?

Comme le définit le rapport « [Lutte contre la précarité menstruelle](#) » publié en octobre 2023 par Impact Tank, la précarité menstruelle peut être définie comme « l'accès limité ou inadéquat aux produits menstruels et à l'hygiène menstruelle, ou à l'éducation à la gestion de l'hygiène menstruelle en raison de contraintes financières ou de stigmates socioculturels négatifs associés aux menstruations ».

Alexandra Mérienne, rapporteuse des travaux de cette publication extrêmement étayée, préconise d'équiper tous les établissements scolaires en protections périodiques

gratuites, et ce dès l'école primaire. « *Même si l'âge moyen de la ménarche (apparition des premières règles) est établi à 12 ans, certaines filles ont leurs premières règles plus tôt, et il est primordial que les écoles soient en mesure de les accompagner et de leur fournir des protections* ». Tina, une enseignante dans une école primaire à Besançon, lui a expliqué que, pour pallier ce manque de disponibilité des protections dans les écoles primaires, « *les professeurs s'organisent eux-mêmes pour acheter des stocks de protections, à l'aide de l'argent d'une coopérative alimentée par les parents d'élèves sur la base du volontariat* ».

Actions de terrain

De plus en plus d'acteurs institutionnels (départements, régions, établissements scolaires) mettent en place des actions pour améliorer l'accès aux produits menstruels, par exemple en installant des distributeurs.

MISE À DISPOSITION GRATUITE DE PROTECTIONS FÉMININES

Le département de Loire-Atlantique a lancé dans six collèges une mise à disposition gratuite de protections féminines jetables et bios, en installant des distributeurs dans les toilettes ou à l'infirmerie. Des kits "premières règles" ont été remis aux collégiennes de 6^e et des actions de sensibilisation sur les menstruations ont été mises en œuvre, pour les filles et les garçons.

Au collège Louise Michel de Paimboeuf, une journée baptisée « Sang gênes ? » a été organisée par les équipes éducatives pour « dépasser les clichés, et décomplexer filles et garçons sur le sujet des règles ».

2 MILLIONS DE PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

La région Hauts-de-France mène un projet de lutte contre la précarité menstruelle dans les lycées publics de la région depuis septembre 2021, articulé autour de deux axes d'action : un volet sur la mise à disposition de protec-

pas vraiment identifiée dans les programmes scolaires. En outre, aujourd'hui seulement 15% des élèves bénéficient des 3 séances annuelles d'éducation à la vie affective et sexuelle prévues par la loi.

Initiatives

Pour pallier ces insuffisances, des associations prennent le relais. A l'image de la campagne « toutes culottées » menée dans les collèges par l'institut des Hauts-

de-Seine (92). Dans 98 collèges de ce département, une sensibilisation à l'hygiène menstruelle est apportée aux élèves au travers d'ateliers. Les intervenants (médecins, sages-femmes, étudiantes en médecine...) accueillent des petits groupes de collégiennes pour un temps consacré à l'explication du cycle menstruel, à la sensibilisation aux différents types de protections et aux risques liés à une mauvaise hygiène menstruelle.

Autre exemple : l'association **CycloShow-XY** propose des ateliers destinés aux filles entre 10 et 14 ans, accompagnées parfois de leur maman, axés sur l'anatomie, le cycle féminin, la puberté, les règles... L'objectif est de



Remboursement... et précautions !

En mars 2023, la Première ministre Elisabeth Borne a annoncé le remboursement des protections périodiques réutilisables par la Sécurité sociale pour les moins de 25 ans.

Par ailleurs, depuis le 1^{er} janvier 2023, il est obligatoire pour les fabricants d'indiquer sur les emballages les compositions des protections périodiques, les précautions d'utilisation et les contre-indications (notamment les risques de chocs toxiques). Sur ce sujet, Marie-Françoise Wittrant, responsable du Groupe Santé Prévention de la PEEP, alerte également sur les potentiels dérèglements hormonaux dont les tissus de certains vêtements (en particulier ceux de la « fast fashion », vêtements à bas coûts en provenance d'Asie principalement) peuvent être à l'origine.

tions périodiques et un volet sur l'éducation aux menstruations. Depuis le début de l'initiative, 2 millions de protections hygiéniques ont été mises à disposition dans les lycées.

transmettre une vision positive du corps, des informations justes sur les règles tout en luttant contre les idées reçues. A la clé : une hausse de la confiance et de la sérénité lors de l'arrivée de leurs règles.

Hygiène

Outre la problématique de l'information, il existe un « sujet » que la plupart des jeunes filles ont malheureusement expérimenté : les sanitaires à l'école ! Un point primordial pour la Gestion de l'hygiène menstruelle (GHM). Le manque d'intimité et de propreté crée un stress supplémentaire. Un rapport de l'OMS Europe a mis en évidence le fait qu'en France, près d'un élève sur trois évitait de se rendre aux toilettes pour ces raisons... Un point crucial dont les représentants des parents d'élèves, dans les conseils d'école et d'administration, ne doivent manquer de se saisir !

POUR EN SAVOIR PLUS...



Découvrez le Webinaire du Groupe Santé Prévention (GSP) de la PEEP : « L'école des filles : Règles douloureuses & précarité

menstruelle », avec Florence Lépine, de Règles élémentaires, et Virginie Tesnière, docteur-gynécologue obstétricien.

Contactez le GSP : sante.prevention@peep.asso.fr.



Florence Lépine, coordinatrice des actions jeunes / référente PACA de l'association *Règles Élémentaires*



« Nous souhaitons que l'éducation menstruelle soit généralisée en milieu scolaire »

En quelques mots, quels sont les objectifs de votre association « Règles élémentaires » ?

Créée en 2015, Règles Élémentaires est la première association française de lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles. Notre mission : permettre à toutes les personnes de vivre leurs règles dans de bonnes conditions et faire qu'avoir ses règles ne soit plus un frein. C'est précisément parce que les règles ont des conséquences quotidiennes sur la vie de la moitié de la population, qu'elles sont un sujet de société :

- l'égalité : près d'1 adulte sur 3 a déjà manqué le travail, et près d'1 jeune sur 2 a déjà manqué l'école, à cause de leurs règles ;
- la santé : on estime qu' 1 personne sur 2 souffre de règles douloureuses ;
- la lutte contre la précarité : près de 4 000 000 de personnes sont en situation de précarité menstruelle ;
- l'éducation : près d'1 personne sur 2 n'entend parler des règles pour la première fois qu'à la puberté ;
- l'estime de soi : aujourd'hui, pour plus d'1 jeune sur 2, ses premières règles sont synonyme d'angoisse ou de peur.

Vous êtes chargée, au sein de Règles élémentaires, de l'éducation menstruelle. Justement, qu'en est-il de l'information des jeunes filles sur les règles ? Dans cette éducation, le rôle de la famille, des parents, semble primordial... Sur cette thématique précise, l'Ecole joue-t-elle, ou bien doit-elle aussi jouer un rôle ?

On parle peu ou pas des règles, alors que le premier pas pour savoir utiliser des protections périodiques, bien vivre ses règles, et comprendre son corps, c'est d'en parler. L'enseignement des règles est encore aujourd'hui majoritairement abordé en 4^e alors que 72 % des jeunes filles ont leurs règles avant 13 ans...

Il y a un enjeu à leur apporter des informations qui puissent leur permettre de comprendre ce qu'il se passe dans leur corps mais aussi de les rassurer. Malheureusement, avoir

ses règles est source de stress pour 8 jeunes filles sur 10 comme le révèle notre [étude sur l'éducation menstruelle](#).

Apporter des informations qui vont du temps d'utilisation d'une serviette hygiénique à l'identification des premiers signaux d'alerte de règles trop douloureuses est essentiel dans la lutte contre la précarité menstruelle et pour l'égalité entre les filles et les garçons. C'est en ce sens que l'école doit jouer un rôle.

« Les établissements d'enseignement sont des lieux stratégiques pour transmettre une information de qualité sur les règles et favoriser, dès le plus jeune âge, l'autonomie corporelle des jeunes filles, et promouvoir l'égalité filles-garçons. »

Nous souhaitons que l'éducation menstruelle soit généralisée en milieu scolaire et il nous semble important de sensibiliser à la fois les jeunes mais également l'ensemble des équipes éducatives. Nous connaissons en effet les conséquences délétères de la précarité menstruelle sur la scolarité, la vie sociale et l'insertion professionnelle des personnes qui ont leurs règles.

Les établissements d'enseignement, dès l'école primaire et jusqu'à l'université, sont donc des lieux stratégiques pour transmettre une information de qualité sur les règles et favoriser, dès le plus jeune âge, l'autonomie corporelle des jeunes filles, et promouvoir l'égalité filles-garçons.

Globalement, une chose qui maintient le tabou des règles, et toutes ses conséquences, c'est le silence. Commencer à en parler dès le plus jeune âge, et y compris à l'école, c'est commencer à rendre le sujet un peu moins tabou.

Parlons de la question de l'accompagnement des jeunes filles, au quotidien, dans les établissements scolaires, en particulier quand elles souffrent de règles douloureuses. Cela crée un stress qui n'aide pas être dans une situation optimale pour les apprentissages, cela peut conduire à ne pas se rendre en cours... Selon une de vos enquêtes d'ailleurs, la moitié des jeunes filles ont manqué l'école à cause de leurs règles. Comment améliorer cette situation, limiter cet absentéisme préjudiciable à leur scolarité ? Que préconi-



sez-vous pour améliorer leur vécu dans ces circonstances ?

Si on apporte un socle de connaissances solide et suffisant aux jeunes et aux personnes qui les entourent, les jeunes personnes qui souffrent de règles douloureuses, et leur entourage, seront déjà en mesure d'identifier que la douleur n'est pas normale. Il y a une nécessité de déconstruire cette idée reçue auprès de tout le monde, afin de pouvoir prendre en compte et prendre en charge ces douleurs.

Nous souhaitons préconiser l'installation d'un label ou d'une charte "règles-friendly" en milieu scolaire. Réfléchir à ce que serait un établissement scolaire "règles-friendly", c'est prendre en considération le fait que l'école doit aménager des temps, des espaces pour les personnes qui ont leurs règles, qu'elles aient des règles douloureuses, abondantes ; etc.

Mais il faut aussi améliorer l'état des toilettes ainsi que leur accès pour que les élèves puissent se sentir à l'aise d'y aller quand cela est nécessaire. Il nous semble également important de créer des assemblées d'élèves qui réfléchissent à ce sujet qui les touche directement pour écouter leurs propositions.

La précarité menstruelle demeure également un problème pour beaucoup trop d'adolescentes. Les distributeurs de

protection menstruelle, qui sont installés dans les établissements scolaires, sont-ils une solution à développer ?

La précarité menstruelle est en effet une problématique conséquente auprès des jeunes et l'installation de distribu-

teurs permet de contribuer à lutter contre la précarité menstruelle. Néanmoins, elle doit être accompagnée par une sensibilisation, auprès des élèves et des équipes éducatives, afin que tout le monde ait les informations importantes sur les précautions d'usage des produits périodiques et que les élèves se sentent à l'aise de se servir. En effet, dans la majorité des cas, les distributeurs sont à l'infirmerie, voire à l'administration, et les élèves ne sont pas toujours au courant de leur existence ou n'osent pas y aller.

Il y a aussi l'enjeu de réfléchir sur du long terme à son fonctionnement et à la manière dont ce ou ces distributeur(s) vont être réapprovisionné(s).

En parallèle, il faut également aller plus loin dans la mise à disposition de produits périodiques : en ce sens, la mesure de rendre accessibles les produits réutilisables pour les personnes de moins de 26 ans est un premier pas pour contribuer plus durablement à la lutte contre la précarité menstruelle dès le plus jeune âge.

« Réfléchir à ce que serait un établissement scolaire "règles-friendly", c'est prendre en considération le fait que l'école doit aménager des temps, des espaces pour les personnes qui ont leurs règles, qu'elles aient des règles douloureuses, abondantes... »

« Parlons Règles » : plateforme d'éducation menstruelle en ligne

« Nous serons en mesure de donner accès à du contenu éducatif et bienveillant sur les règles au plus grand nombre de jeunes, grâce à notre plateforme de sensibilisation, Parlons Règles, qui sera disponible à toutes et à tous dès le 11 octobre 2024.

Parlons Règles est une plateforme d'éducation menstruelle en ligne qui dispose d'un accueil dédié aux 8-14 ans constitué de ressources vidéos pensées pour le public, et ce, sur la base des questions récurrentes lors des temps de sensibilisation préalablement opérés en primaire et au collège. La plateforme dispose par ailleurs d'une entrée à destination des relais éducatifs, proposant des

ressources et déroulés pédagogiques afin d'accompagner les enseignants et personnes au contact des jeunes pour aborder le sujet dans le cadre du programme, mais aussi de répondre aux questions du quotidien qu'ils et elles pourraient avoir.

DES RESSOURCES POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

Une dernière entrée de la plateforme est dédiée aux parents et vise aussi à leur apporter des ressources pour aborder la santé menstruelle avec leurs enfants. Nous sommes conscients qu'il peut être difficile pour des parents de savoir com-

ment expliquer les règles à ses enfants, de choisir les mots et le moment pour le faire. Parlons Règles sera aussi un outil pour les rassurer et les accompagner dans cette démarche.

Un tchat intelligent, 100 % dédié aux règles, est en train d'être développé en partenariat avec la fondation Bayes Impact. La base de données recense les questions les plus posées lors des ateliers organisés en milieu scolaire, et les questions complémentaires recensées auprès d'un échantillon du public cible. L'objectif étant de créer des réponses à chaque question, ceci de manière adaptée à la tranche d'âge de chacune des cibles de Parlons Règles. »

Adhérents PEEP : profitez de vos avantages !

En tant qu'adhérent PEEP, vous pouvez bénéficier de nombreux avantages accordés dans le cadre de partenariats que la PEEP a noués avec divers organismes, dans de nombreux domaines. En voici quelques exemples.

Votre enfant envisage de passer le Bafa ?



La PEEP est partenaire de l'**AFOCAL**, réseau d'acteurs éducatifs connu notamment pour préparer au Bafa des milliers de jeunes chaque année. Accessible dès 17 ans, ce diplôme est complémentaire à toute scolarité, très apprécié pour l'entrée

dans le supérieur et dans la recherche d'un premier emploi dans de nombreux secteurs d'activité.

Les adhérents PEEP bénéficient d'une réduction de 10% sur les tarifs des formations proposées par l'AFOCAL, notamment au Bafa.

Votre ado souhaite passer le permis ?

Le permis de conduire est désormais accessible dès l'âge de 17 ans ! Quant au code, il peut être passé dès 16 ans – et même 15 ans pour les jeunes inscrits en conduite accompagnée.

La Peep a noué un partenariat avec **le PERMISLIBRE**, une auto-école en ligne agréée, qui apporte des avantages aux adhérents PEEP, avec des tarifs réduits sur le code de la route et la formation pratique.

Retrouvez [ICI](#) tous les détails

Votre ado a besoin d'une aide à l'orientation

Impala accompagne votre enfant tout au long de son parcours scolaire, de la 4^e à la terminale, et l'aide à mieux se connaître pour faire des choix de filières et d'études cohérents avec ses passions et ses compétences, grâce à des parcours d'orientation numérique clef en main.

Découvrez tous les avantages du partenariat PEEP – IMPALA, avec notamment des tarifs réduits, sur impala.in/peep.



Votre enfant a besoin d'un appui pédagogique

Dans le cadre de son partenariat avec **Studyrama**, la PEEP a le plaisir de proposer à ses adhérents une réduction de 30 % sur les tarifs de tous les ouvrages pédagogiques présentés sur [le site de sa librairie](#).



Entrez le code **STUDYPEEP2022** dans le panier au moment de la commande pour bénéficier de cette remise. Attention : vérifiez avant de passer la commande que votre sélection est bien éligible à réduction (ouvrages pédagogiques).

