

CAMPS SCOUTS

LA GALÈRE ENTRE RYTHMES SCOLAIRES ET MANQUE DE LIEUX ADAPTÉS

P.6



DEVOIRS À LA MAISON

QUELLE PLACE POUR LES PARENTS ? QUELLE AIDE POUR LES ENFANTS ?

P.10



RENCONTRE

DALVA, UN FILM LUMINEUX SUR UNE THÉMATIQUE LOURDE

P.24



le Ligueur

Les parents s'y retrouvent.

8

19
04
23

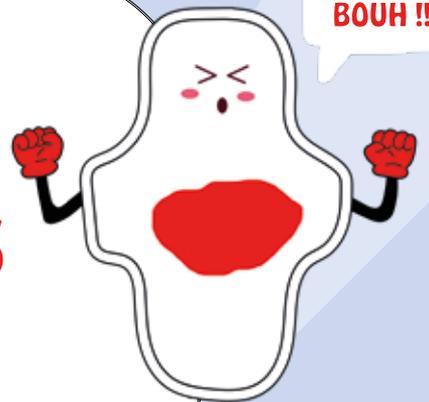
DEUX FOIS PAR MOIS | 73^e ANNÉE | 2,50€ |
DÉPÔT POSTE À BXL X | LE LIGUEUR
| 109 AVENUE ÉMILE DE BECO | 1050
BRUXELLES | WWW.LELIGUEUR.BE

Les menstruations à l'école





BRISER LES TABOUS AUTOUR DES RÈGLES À L'ÉCOLE



Sang stress, Règles de 3, Rouge culotte... Les menstruations se prêtent à merveille aux jeux de mots. Des jeux de mots qui fleurissent petit à petit dans les écoles, à mesure que les initiatives se multiplient pour fournir aux élèves des protections menstruelles de qualité et remettre les règles à leur place : « C'est un élément naturel pour nous, les filles », résume Emma, 15 ans.

Pourquoi aborder ce sujet à l'école ?

D'abord, parce que c'est là que les jeunes filles de l'âge d'Emma passent la plupart de leurs journées, et parce qu'elles sont nombreuses à avoir déjà manqué des cours à cause de leurs règles. Une élève sur deux, selon une enquête menée en France par l'ONG Plan International (2022). Des absences liées tantôt aux douleurs provoquées par les règles, tantôt au fait qu'elles n'ont pas (ou pas assez) de protections à leur disposition, tantôt à la crainte du regard des autres, de la tache de sang ou des moqueries. Ensuite, parce que les règles restent un sujet difficile à aborder à la maison pour de nombreux parents, et que l'école a le super pouvoir, pour ne pas dire le devoir, de faire en sorte que les élèves aient des bases communes sur un sujet aussi important pour leur bien-être et leur santé. « Ce sont des thématiques qui devraient pouvoir être abordées dans la cellule familiale et je trouve important de laisser leur place aux parents, estime Veronica Martinez, fondatrice et directrice de l'asbl BruZelle, qui lutte contre la précarité menstruelle. L'idéal, c'est quand une information a déjà été donnée à la maison et qu'elle est complétée par l'école. Mais ce n'est pas toujours le cas ».

Un dossier cousu de fil rouge

Nous avons fait le choix, dans ce dossier, d'épingler des solutions existantes, originales et encourageantes. Si elles sont encore loin d'être généralisées, elles témoignent néanmoins d'une évolution des mentalités et d'une attention grandissante pour la santé et la sécurité menstruelle.

Au départ, nous pensions présenter les choses de façon très structurée : vous parler d'abord de précarité, puis évoquer l'information et la sensibilisation dans les classes, et enfin aborder les choses sous l'angle de la santé. Mais à y regarder de plus près, tout est lié. D'où un dossier aux multiples portes d'entrée, chaque question étant subtilement rattachée aux autres par le délicat fil rouge... du tabou.

*Dossier réalisé par **Valentine De Muylder***

LES MARLAIRES, UNE ÉCOLE « SANG STRESS » À GOSSELIES

Pour lutter à la fois contre la précarité et contre le manque d'informations concernant les règles, Wallonie-Bruxelles Enseignement mène un projet-pilote au sein de certains de ses établissements. À l'Athénée royal Les Marlaires, à Gosselies, les élèves ont désormais accès gratuitement à des distributeurs de protections et à un accompagnement. Parce que « les règles, c'est naturel ».

C'était il y a un an. L'Athénée royal Les Marlaires, à Gosselies, invitait l'asbl Toi mon endo à venir parler à ses élèves de la 3^e à la 6^e secondaire de l'endométrieose, une maladie gynécologique qui peut provoquer des douleurs intenses durant les règles. À l'issue de la conférence, un petit groupe de jeunes filles vient trouver les organisatrices.

« On est conscientes qu'on peut avoir des problèmes gynécologiques, leur disent-elles, mais vous savez, on connaît des copines de copines qui n'ont même pas de quoi s'acheter des protections hygiéniques ». Les jeunes filles expliquent alors que ces « copines » utilisent du papier absorbant ou des morceaux de tissu découpés en bandelettes en guise de serviette ou enroulés en guise de tampon. À la fin de la journée, elles les nettoient à l'évier avec un peu de savon, les laissent sécher et les réutilisent le lendemain.

« Leur santé était en jeu »

« On s'est dit que c'était catastrophique, se souvient Catherine Van Malsack, professeure de géographie. On s'est bien rendu compte que les copines de copines, c'était elles. Ce qui nous a surpris, ce n'est pas tellement qu'elles n'aient pas accès aux protections, mais plutôt ce qu'elles utilisaient pour palier ce manque. Notre première réaction a été de nous dire que leur santé était en jeu. »

Ce genre de solutions improvisées comporte en effet des risques d'infection, voire de choc toxique lorsqu'il s'agit de tampons. « Nous en avons référé à notre chef d'établissement, qui nous a soutenues ». Quelques semaines plus tard, cinq distributeurs de protections menstruelles gratuites étaient installés dans l'école, qui misait sur la solidarité pour les remplir.

Depuis janvier 2023, le dispositif s'in-

tègre dans un projet plus vaste porté par Wallonie-Bruxelles Enseignement (WBE), le pouvoir organisateur (PO) de l'école. Intitulé Sang stress (wbe.be/sang-stress), il est actuellement en phase test au sein de cinq écoles et de deux internats. Le projet combine la mise à disposition gratuite de serviettes et de tampons 100% biologiques et la mise en place d'un accompagnement à destination des élèves et du personnel, afin de lutter à la fois contre la précarité menstruelle et contre les tabous entourant les règles.

« Cela répondait à un besoin exprimé par de nombreuses écoles, explique Delphine Gérard, coordinatrice du projet au sein de WBE. Des systèmes existaient déjà dans certains établissements, mais c'était à la demande et souvent un peu caché. Les élèves qui avaient besoin de protections menstruelles devaient aller voir l'éducateur, l'éducatrice ou la direction... ».

« Ça se met comment, madame ? »

C'est donc équipée d'un badge Sang stress, qui l'identifie désormais comme une des référentes du projet au sein de l'école, que Catherine Van Malsack nous accueille dans sa classe. À gauche de la porte, un boîtier de métal blanc, orné d'un autocollant représentant une petite culotte tachée de sang, est fixé au mur (voir photo page suivante). On y trouve des tampons avec ou sans applicateur et des serviettes. Chaque école a pu choisir où elle souhaitait installer ses distributeurs. Certaines ont opté pour les toilettes, d'autres pour les couloirs.

Aux Marlaires, ils se trouvent dans les classes. Pourquoi ? « Parce que cela permet d'amorcer le dialogue et de ne pas laisser les élèves seules devant un distributeur, avec des questions qu'elles ne peuvent pas

VÉCU

Quand les grand-es deviennent référent-es

À l'Athénée royal Ardennes-Hautes Fagnes, à Malmedy et Stavelot, ce sont les délégué-es de classe de 5^e secondaire qui ont exprimé le souhait de proposer des protections menstruelles aux élèves sans devoir passer par les éducateurs/éducatrices, comme c'était le cas jusque-là. C'est ainsi que l'école a rejoint le projet-pilote Sang stress et a équipé ses toilettes de distributeurs. Les élèves – des filles et des garçons – ont également souhaité se former pour devenir référent-es et pouvoir accompagner les plus jeunes. Une collaboration est née : chaque année, le centre PMS formera un petit groupe d'élèves volontaires de 5^e secondaire pour qu'ils deviennent référent-es du projet pendant leur rhéto. « On soutient les bonnes idées des élèves », se réjouit Sonia Layouni, la directrice. Qui précise que le projet permet également d'alléger la charge mentale des familles (« Des parents nous félicitent et se disent très soulagés ») et tient à saluer la contribution active et fière du personnel ouvrier de l'école.

poser chez elles, explique Catherine Van Malsack. Récemment, une jeune fille qui n'a pas de référente féminine à la maison et qui a eu ses règles pour la première fois m'a demandé : 'Il y a un sens, madame ? Ça se met comment ?'. J'ai pu lui expliquer comment mettre une serviette. »

« Les règles, c'est naturel. Pourquoi les cacher ?, renchérit une collègue de Catherine Van Malsack, également référente du projet. Certaines élèves se servent devant tout le monde, d'autres ont signalé qu'elles préféreraient venir pendant l'intercours ou le temps de midi ». C'est le cas d'Emma, 15 ans, qui nous confie : « Des fois, on peut être gênée. J'y vais souvent vers les récréations. Même s'il y a des gens dans la classe, on s'en fout. C'est un élément naturel pour nous, les filles. Avant, les garçons pensaient peut-être : 'Ah, c'est dégueu...!'. Maintenant, j'ai l'impression qu'ils sont plus à l'aise ». Sofia, 17 ans, confirme : « Vu que c'est dans les classes, les garçons voient ce que c'est et se disent que c'est normal. Ils apprennent. Certains en prennent même pour leur sœur ».

« Les serviettes hygiéniques, c'est cher »

« Ce qui est bien, c'est que c'est gratuit, continue Sofia. Parce que les serviettes hygiéniques, c'est cher. Donc si on n'a pas l'occasion d'en acheter ou qu'on les a oubliées à la maison, et bien, on va vite en chercher une ». Ou deux, ou plus.

« On les autorise à prendre ce dont elles ont besoin pour la maison ou pour le week-end. Elles n'ont pas à demander et, jusqu'ici, on ne constate pas d'exagération », assurent Catherine Van Malsack et sa collègue. Qui ajoutent que bien souvent, la précarité menstruelle n'est pas qu'économique. Sofia, par exemple, n'a pas tout de suite osé dire à ses parents qu'elle avait ses règles.

« Il y a des milieux dans lesquels c'est tabou, confirment les référentes. On a également pas mal d'élèves qui sont placés à l'internat par décision de justice ou qui sont dans des familles d'accueil, et pour qui parler des règles n'est pas possible. Ils/elles ont d'autres choses à régler. Se dire qu'à l'école, ce n'est pas un problème, c'est déjà une charge mentale en moins

pour elles. »

Coût élevé des protections. Tabous et manque d'information. Charge mentale importante, qui vient accentuer les inégalités. C'est pour ne laisser de côté aucune de ces préoccupations que le projet Sang stress choisit d'allier systématiquement la distribution à la mise en place d'un accompagnement destiné à informer et à sensibiliser les élèves ainsi que les adultes qui les encadrent.

« Le type d'accompagnement mis en place varie en fonction des écoles et se fait en collaboration avec les référentes au sein de son équipe pédagogique (enseignant-es, éducateurs, éducatrices...). Cette dynamique est vraiment primordiale, explique Delphine Gérard, de WBE. On travaille évidemment avec les centres PMS, qui n'ont pas attendu notre projet pour organiser des animations sur le sujet des menstruations dans le cadre de l'Évras (éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle), mais aussi avec l'asbl BruZelle et ses animations Règles de 3. L'idée est également d'introduire, dès l'année prochaine, cette thématique dans la formation continue de nos enseignantes. »

Vers une généralisation ?

« J'aimerais bien qu'il y ait des distributeurs partout dans les autres écoles », estime Emma. « Ce serait le top », renchérit Sofia. L'objectif de WBE est en tout cas d'élargir le projet Sang stress à une vingtaine de ses établissements à la rentrée 2023. Et, à l'issue de la période test, de le généraliser à l'ensemble de son réseau.

« On espère que ce sera pour la rentrée 2024, explique Delphine Gérard. On se laisse un laps de temps pour évaluer le projet, avant d'en faire un service à part entière qui pourra être sollicité par les écoles sur base volontaire ».

L'évaluation se fera sur base de questionnaires soumis aux élèves, mais aussi sur base de données collectées au sujet des écoles (type d'enseignement, zone géographique, indice socio-économique...), du type d'accompagnement choisi, ou de la consommation constatée. Ces enseignements seront ensuite compilés dans un guide méthodologique. [suite page suivante](#)

EN SAVOIR +



Qu'est-ce que la précarité menstruelle ?

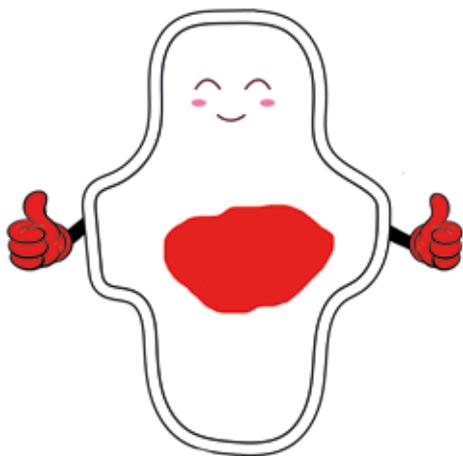
Quelques clarifications avec l'asbl BruZelle (bruzelle.be), qui lutte contre la précarité et les tabous autour des règles et contribue activement, depuis sa création en 2016, à rendre ces problématiques plus visibles.

La précarité menstruelle recouvre trois réalités, qui peuvent coexister : le manque d'accès à des produits menstruels faute de moyens financiers, le manque d'accès à l'information sur la santé et la sécurité menstruelle, qui peut amener à se mettre en danger, et le manque d'accès à des endroits où se changer en toute sécurité : des toilettes qui ferment, équipées d'eau, de savon et de papier... En découle un risque pour la santé, et une charge mentale accrue.

► Selon une enquête menée en 2021 en FWB par Synergie Wallonie à la demande de Christie Morreale, ministre wallonne de la Santé et de l'Égalité des chances, 11% des répondantes de 12 à 18 ans rencontrent des difficultés financières pour se procurer des protections.

La sécurité menstruelle, c'est pouvoir trouver un produit menstruel quand on en a besoin, qu'on soit ou non en situation de précarité. « L'école est un milieu accueillant qui doit pouvoir mettre ce genre de produits à la disposition de ses élèves et de son personnel, estime Veronica Martinez, fondatrice et directrice de l'association. On peut oublier son matériel à la maison, le cycle peut être irrégulier... Il y a aussi beaucoup de chances pour que les ménarches, les premières règles, arrivent à l'école ».

LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE N'EST PAS QU'ÉCONOMIQUE. LE SUJET RESTANT ENCORE TABOU DANS CERTAINES FAMILLES



Mais WBE a beau être le plus grand PO (pouvoir organisateur) de la Fédération Wallonie-Bruxelles, puisqu'il chapeaute 500 établissements de l'enseignement officiel, il n'est pas compétent pour les écoles libres, communales ou encore provinciales. « On a été énormément contacté par des écoles qui avaient vu passer l'information et voulaient avoir des distributeurs ou des brochures, alors qu'elles ne font pas partie de WBE. On ne peut pas les inclure, ce n'est pas possible. Je leur conseille donc de sensibiliser leur PO à la question, et des échanges ne sont pas exclus par la suite ». D'autres PO, comme la Ville de Bruxelles, ont d'ailleurs pris des initiatives similaires dans leurs écoles (voir encadré).

« Le temps du tabou doit se terminer »

Pour Caroline Désir, ministre de l'Enseignement en Fédération Wallonie-Bruxelles, « le temps du tabou doit se terminer. Le sujet de la précarité menstruelle doit pouvoir être abordé sans honte, surtout dans un lieu de socialisation comme l'école ». Même si, précise-t-elle, « le combat est vaste et il n'appartient pas à l'école seule d'y apporter des réponses ». La ministre salue donc le projet Sang stress, assurant qu'en sa qualité de projet-pilote, « il sera non seulement bénéfique pour l'ensemble des élèves directement concernées, mais devra aussi nous permettre de dégager les conditions de faisabilité minimales à réunir pour envisager sa généralisation, même progressive, dans les autres écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles ». Le cabinet Désir indique participer aux travaux du comité d'accompagnement du projet, mais précise qu'« indépendamment des questions budgétaires, aucun engagement ne saurait être évoqué avant la fin de ces travaux ».

D'autres initiatives à épinglez

À Bruxelles, toutes les écoles secondaires de la ville seront bientôt équipées de distributeurs de protections menstruelles gratuites. Depuis le début de l'année scolaire 2022-2023, de tels distributeurs ont été installés dans sept écoles secondaires, francophones et néerlandophones. Un projet-pilote pris en charge par le pouvoir organisateur communal afin de lutter contre la précarité menstruelle constatée dans ses écoles, tout en s'attaquant au tabou des règles grâce à des animations destinées à déconstruire les préjugés et à sensibiliser aux risques associés.

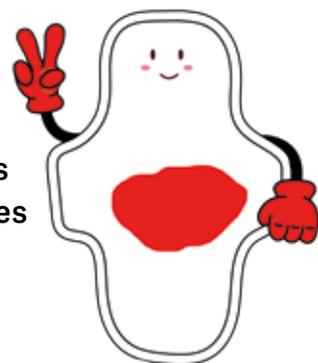
« C'est entre autres le rôle de l'école de proposer ce service. On vise l'égalité des chances en permettant à toutes d'être dans de bonnes conditions d'apprentissage », souligne Faouzia Hariche, échevine de l'Instruction publique francophone. Qui nous indique que les premiers retours sont très positifs, et que le projet sera étendu à toutes les écoles secondaires de la ville l'année scolaire prochaine.

En Communauté germanophone, la ministre de l'Enseignement Lydia Klinkenberg a pris les devants dès l'année scolaire 2021-2022, en équipant les écoles de l'enseignement communautaire de distributeurs de produits menstruels gratuits. La mesure ne concerne pas les écoles libres et communales.

En Flandre, l'asbl BruZelle a déjà équipé plusieurs dizaines d'écoles de la région de Louvain de « menstruatie-boxen », de petites armoires placées dans les toilettes et contenant des sachets de dix serviettes ou tampons. La ville d'Aarschot a également installé, dans les écoles secondaires de l'enseignement communal, des distributeurs de protections gratuites estampillés « Aarschot Goed Geregeld ». Soit « Aarschot Bien Régulée » : on vous disait que le sujet se prêtait aux jeux de mots !



« CRÉER UNE CULTURE POSITIVE AUTOUR DES RÈGLES »



Rencontre avec la coordinatrice du programme éducatif « Règles de 3 » et avec les créatrices du livret *Rouge culotte*. Deux initiatives de sensibilisation destinées à lever les tabous et informer les jeunes au sujet des règles et des protections menstruelles à l'école, dans le cadre et en complément de l'Évras.

« Quand on demande aux jeunes pourquoi les personnes menstruées ont leurs règles, on se rend compte que beaucoup d'idées fausses circulent, comme le fait qu'on a nos règles pour 'nettoyer le mauvais sang' », raconte Julie Leboutte, coordinatrice du programme éducatif « Règles de 3 », mis en place fin 2022 par l'asbl BruZelle. En quelques mois, ses collègues et elle ont déjà sensibilisé plus de 3300 élèves de 12 ans et plus à la santé et à la sécurité menstruelle. Au fil des animations, elles constatent un grand manque de connaissance de ces sujets, autant chez les filles que chez les garçons.

« Un problème de filles »

Ce dont les élèves qu'elles rencontrent témoignent également, ce sont les craintes et les moqueries qui entourent les règles à l'école. « On l'a toutes déjà connue, cette peur de tacher nos vêtements si on sent nos règles arriver, mais qu'on ne peut pas sortir pendant le cours, qu'on doit faire la file aux toilettes ou qu'on n'a pas envie d'y aller... Certaines mettent des shorts en-dessous de leurs vêtements ou portent du noir pour masquer les éventuelles taches. On a tellement intériorisé que c'était notre responsabilité, un problème de filles, et que

c'était à nous de le cacher, que certaines disent : 'Mais c'est de sa faute, elle n'avait qu'à pas porter du blanc'. Il y a des jeunes qui restent pendant toutes leurs années de secondaire, avec l'image de la personne qui avait une tache sur son pantalon dans la cour ».

« Ce qui renforce ce malaise, cette gêne, c'est le tabou », continue Julie Leboutte. C'est pourquoi BruZelle a conçu une combinaison de modules interactifs visant à libérer la parole autour des règles et à informer les jeunes. On y aborde non seulement ce qu'il se passe dans le corps d'une personne

[suite page suivante](#)

SUR LE TERRAIN

De plus en plus d'élèves ont leurs règles en fin de primaire

Lorsqu'elles se rendent dans des classes de 1^{re} secondaire pour leurs animations « Règles de 3 », Julie Leboutte et ses collègues de l'asbl BruZelle constatent qu'un grand nombre d'élèves ont déjà leurs règles. Un constat partagé par les différentes personnes interrogées dans le cadre de la préparation de ce dossier, et qui a un impact important sur l'âge à partir duquel la sensibilisation et la mise à disposition de protections menstruelles doivent pouvoir débuter... Cécile Brachet, médecin-directrice de la clinique d'endocrinologie pédiatrique de l'Hôpital des Enfants (HUB), confirme qu'on estime à 12 ans et demi l'âge moyen auquel les petites filles ont leurs règles aujourd'hui, mais qu'il

n'est pas rare qu'elles les aient (un peu) plus tôt. « L'âge de la puberté est très variable et en partie déterminé par des facteurs génétiques. Il y a des familles où les filles ont leurs règles plus tard, d'autres plus tôt. Mais sur les décennies récentes, on voit de plus en plus de jeunes filles qui ont leurs règles tôt », explique la spécialiste. Pour expliquer cet avancement de l'âge de la puberté, différents facteurs entrent en cause, dont la corpulence, l'alimentation et l'exposition à des perturbateurs endocriniens – des substances chimiques que l'on retrouve dans des plastiques, des pesticides, des insecticides, des cosmétiques, mais aussi dans certains produits naturels (huiles essentielles de

lavande ou arbre à thé). « On parle de puberté précoce lorsque les bourgeons des seins apparaissent avant 8 ans et les règles avant 10 ans », précise encore Cécile Brachet. Dans ces cas-là, elle conseille de consulter le ou la pédiatre de l'enfant (car certaines pubertés précoces sont dues à un problème médical), et pourquoi pas d'en informer son enseignant-e, qui peut être une personne de soutien. Pour ces toutes jeunes filles, la médecin voit d'un très bon œil l'arrivée des culottes menstruelles, qui permettent de tenir une journée d'école sans devoir changer de serviette. « Pourquoi ne pas prévoir leur remboursement pour les plus jeunes filles ? », s'interroge-t-elle.

ZOOM

« J'peux pas, j'ai mes règles »

Comment parler des règles à l'école sans évoquer les douleurs et autres symptômes physiques et psychologiques désagréables dont souffrent certaines élèves, parfois au point de manquer l'école ou certains cours ? On sait aujourd'hui que les règles douloureuses ne doivent pas être prises à la légère. Elles peuvent notamment être le signe de l'endométriose, une maladie gynécologique inflammatoire encore mal dépistée, alors qu'elle toucherait une personne menstruée sur dix. « On se rend compte qu'il y a, en moyenne, entre sept et dix ans d'errance avant d'avoir un diagnostic d'endométriose, confirme Margot Foubert de Sofélia, la fédération militante des centres de planning familial solidaires (sofelia.be), à l'initiative de la campagne de sensibilisation *Sang rougir*. C'est donc super important de pouvoir en parler dès le plus jeune âge, pour que les personnes puissent être prises en charge le plus tôt possible. » Et d'insister sur l'importance de sensibiliser également le corps enseignant ou médical, qui pourrait avoir tendance à banaliser les douleurs.



© Prisca Jourdain/Sofelia

qui a ses règles, mais aussi des choses pratiques comme le choix et l'utilisation des protections menstruelles. En général, l'animation dure deux heures.

« Cela peut sembler énorme, mais on a tellement de choses à dire que ça passe super vite, explique-t-elle. Et on se rend compte que ce temps est nécessaire pour que les élèves se sentent prêtes à parler. Souvent, au début, on n'ose pas trop me regarder dans les yeux. Dans certaines classes, on n'ose même pas prononcer le mot 'règles'. Au fur et à mesure, ça se détend. Un endroit bienveillant se forme où on peut poser ses questions sans se sentir jugée. »

Une place dans l'Évras

Ces animations exclusivement consacrées aux règles, BruZelle les considère comme complémentaires à l'Évras (éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle). Pour Caroline Désir, ministre de l'Enseignement en Fédération Wallonie-Bruxelles, l'Évras a même un rôle clé à jouer dans cette sensibilisation qu'elle juge indispensable.

« L'engagement du gouvernement autour de la généralisation de l'Évras est en phase de se concrétiser l'an prochain, rappelle son cabinet. Il fera une large part à l'étude des cycles menstruels, aux différents types de protections hygiéniques, ainsi qu'à leur bon usage ou aux risques de leur mauvaise utilisation. L'Évras abordera également l'identification des signes précurseurs des règles, les potentielles douleurs et les troubles qui y sont liés. »

Lola Clavreul, directrice de la Fédération des centres pluralistes de planning familial (FCPPF), apporte quelques précisions : « À partir de septembre 2023, l'Évras sera obligatoire en 6^e primaire et en 4^e secondaire, mais il va falloir le temps de la mise en route. À l'avenir, les profs devront également injecter du contenu Évras dans leurs matières. L'idée est que les animations viennent en complément de ce qui sera enseigné de manière plus transversale ». La question des menstruations pourrait donc trouver sa place dans les cours de biologie, d'éducation physique, de citoyenneté ou même de français... « Idéalement, il faudrait qu'il y ait une sorte de référente dans l'école qui puisse accueillir les enfants qui ont leurs règles pour la première fois », ajoute Isabelle Donner, chargée de projets à la FCPPF, qui craint que les animations Évras ne suffisent pas, vu le grand nombre de sujets qui peuvent y être abordés.

Rouge culotte, un outil pour les pros

Pour outiller les professionnelles qui souhaitent aborder la question des menstruations avec les jeunes (enseignantes, personnel des centres de planning, des centres PMS et PSE...), la FCPPF a conçu *Rouge culotte*, un livret pédagogique accompagné d'un jeu de cartes à découper, reprenant des tas d'infos pratiques, questions-réponses et pistes d'animations (à télécharger sur fcppf.be). Car le sujet n'est pas forcément évident à aborder pour les personnes qui ne sont pas spécialisées. « Derrière chaque professionnelle, il y a une personne, qui a elle-même ses propres tabous », constate Julie Leboutte. C'est pourquoi BruZelle développe une version du programme Règles de 3 adaptée aux adultes qui encadrent les jeunes.



« Les garçons sont généralement très intéressés »

« On insiste beaucoup sur le fait que c'est un sujet qui concerne tout le monde, pas uniquement les filles, explique Isabelle Donner. C'est intéressant de savoir ce qui se passe chez l'autre, de voir comment on peut apporter son aide, être compréhensif, avoir de l'empathie. Pour créer une culture positive autour des règles. Après tout, c'est quelque chose qui jalonne la vie des jeunes filles et des femmes pendant de nombreuses années ». Et chacun, chacune est susceptible d'y être confronté-e, même indirectement. Du côté de BruZelle, Julie Leboutte

confirme que « les garçons se montrent généralement très, très intéressés » par ses animations, pour lesquelles elle prône la mixité. Comme le dit Camila Guzman, autre chargée de projets de la FCPPF : « Tout le monde connaît quelqu'un qui a ses règles ! ». Et la jeune femme de nous offrir cette belle conclusion : « Cultiver le mystère ne fait qu'amplifier les mythes. À partir du moment où on assume qu'une grande partie de la population a ses menstruations, ce n'est plus quelque chose que l'on cache et que l'on peut moquer aussi facilement ».

EN SAVOIR +

L'endométriose, parlons-en

- ▶ Des règles qui font mal, ce n'est pas normal ! C'est le slogan d'une campagne de la Province de Liège, en collaboration avec les principaux centres hospitaliers liégeois, et dont l'édition de 2022 s'adressait directement aux jeunes. Ses affiches, placées dans les toilettes des écoles, encourageaient les élèves concernées à consulter leur médecin. À retrouver sur [provincedeliege.be/endometriose/campagnejeunes](https://www.provincedeliege.be/endometriose/campagnejeunes)
- ▶ Des infos sur l'endométriose avec [toimonendo.com](https://www.toimonendo.com)

DES RÈGLES QUI FONT MAL, CE N'EST PAS NORMAL !

TES RÈGLES T'EMPECHENT D'ALLER AUX COURS ?

Plus d'infos ? Scanne moi !

L'ENDOMETRIOSE touche une personne menstruée sur dix entre 16 et 50 ans. Des règles douloureuses qui empêchent de mener une vie normale peuvent en être un symptôme important. **CONSULTE TON MEDECIN !**

[WWW.PROVINCEDELIEGE.BE/ENDOMETRIOSE](https://www.provincedeliege.be/endometriose)

Logos : CLE, CHO, LUCERNE, Citadelle, Province de Liège



Pour des toilettes propres et adaptées

Le manque d'accès à des toilettes propres et adaptées peut contribuer à l'insécurité, voire à la précarité menstruelle. Or les toilettes d'école n'ont pas très bonne réputation. Portes sans verrou, éviers bouchés, éclairage et chauffage défectueux, saleté, absence de papier toilette et de savon... « La situation dans beaucoup d'écoles était assez catastrophique », explique Sigrid Vannuffel, du programme *Ne tournons pas autour du pot !*, créé en 2015 par le Fonds BYX et l'asbl Question Santé pour améliorer le bien-être et la santé des élèves à travers l'amélioration des sanitaires. Chaque année scolaire, le programme offre un accompagnement méthodologique et une enveloppe budgétaire à des écoles fondamentales et secondaires, et Sigrid Vannuffel constate que la question des règles revient de plus en plus souvent. « Des écoles souhaitent utiliser une partie du budget pour installer un distributeur de produits périodiques, ce qui rentre tout à fait dans la philosophie du programme. Mais c'est important de réfléchir aussi à tout ce qui gravite autour, c'est-à-dire à des sanitaires confortables et sécurisants, entretenus régulièrement ». Et d'ajouter que laisser les enfants se rendre aux toilettes quand ils en ont besoin est également essentiel dans ce contexte.

« S'ils ne sont pas vandalisés, c'est vous les gagnant-es »

« Des toilettes accueillantes, on a envie d'en prendre soin. C'est un cercle vertueux », souligne-t-elle encore, en insistant sur l'importance de sensibiliser et d'impliquer activement les élèves. Car une crainte qui revient souvent chez les écoles est celle du vandalisme. Nous avons posé la question à WBE et à la Ville de Bruxelles : aucune dégradation des distributeurs ne leur a été signalée jusqu'ici dans le cadre de leurs projets-pilotes. La clé, pour Veronica Martinez, de l'asbl BruZelle, serait la responsabilisation : « On leur dit : 'Puisque des produits menstruels vont être mis à disposition dans vos toilettes, si ça marche et qu'ils ne sont pas vandalisés, c'est vous les gagnant-es' ».

- ▶ *Ne tournons pas autour du pot* organise, ce 19 avril, un webinaire sur le thème des règles à l'école. Il pourra ensuite être visionné en replay sur sa page Facebook. Plus d'infos : [netournonspasautourdupot.be](https://www.netournonspasautourdupot.be)