



Votre guide collecte

16 & 17 octobre 2026



AVEC LE SOUTIEN DE



FONDATION
DES FEMMES

EN PARTENARIAT AVEC **MONOPRIX**

RÈGLES ÉLÉMENTAIRES FONDATION DES FEMMES

QUI SOMMES-NOUS ?



Règles Élémentaires agit pour l'égalité et la justice menstruelle. Depuis 2015, nous faisons des règles un enjeu de société pour qu'elles ne soient plus jamais un obstacle à la dignité, à la santé et à l'égalité.



La Fondation des Femmes est la structure de référence en France pour l'égalité et les Droits des Femmes et contre les violences dont elles sont victimes.

Grâce aux dons qu'elle reçoit, elle apporte un soutien financier, juridique et matériel aux initiatives associatives à fort impact, sur tout le territoire. Pour ne manquer aucune de nos initiatives et projets, suivez-nous sur les réseaux sociaux !

On a besoin de vous !

Vous avez décidé de collecter à nos côtés les 16 et 17 octobre prochains, merci !! Vos collectes en supermarché sont la plus grande source d'approvisionnement de nos stocks, partout sur le territoire.

COLLECTER AVEC NOUS : LES GRANDES ÉTAPES

La préparation :

Organisé-e tu seras ! Grâce à ce petit guide qui t'expliquera pas à pas comment collecter un max de protections !

Le jour J :

Profiter tu devras ! Le mot d'ordre : t'é-cla-ter ! Pour faire vivre une collecte, rien de tel que des personnes motivées. On te fournit tous les outils pour parler au mieux du sujet et profiter au maximum de ton expérience tout en changeant concrètement les règles.

L'après collecte :

L'inventaire tu feras ! Ta mission désormais est de nous communiquer le résultat de ta collecte grâce à l'outil de scan.



SOMMAIRE

PAGE 4

Le jour J : matériel et organisation

PAGE 5

Éléments de langage :

- La précarité menstruelle, c'est quoi ?
- Accrocher les client·es
- Répondre aux questions fréquentes

PAGE 9

Faire l'inventaire



LE JOUR J

MATÉRIEL À APPORTER

- Un bon pull et des chaussures confortables,
- Une bouteille d'eau,
- Si vous le pouvez des cabas pour stocker les dons si le magasin n'a pas de cartons à mettre à disposition,
- Scotch / ciseaux.



Notre conseil

Les magasins Monoprix mettront à disposition les affiches et les flyers. N'hésite pas à les utiliser pour que les client·es aient un repère visuel !

DISPATCHER LE GROUPE À DES POINTS STRATÉGIQUES

- Une ou plusieurs personnes à chaque entrée du magasin pour communiquer et sensibiliser (notamment en présentant l'affiche "quels produits donner") ;
- Une personne au rayon des protections périodiques pour diriger les personnes qui souhaiteraient donner vers les bons produits (avec l'accord du magasin) ;
- Une ou plusieurs personnes au stand à la sortie des caisses (avec une table ou des caddies) pour récupérer les dons, faire l'inventaire et les ranger.

AVOIR UNE BONNE ACCROCHE

“Bonjour ! Nous faisons une collecte de protections périodiques pour les personnes en situation de précarité menstruelle, si vous voulez nous aider, vous pouvez acheter un paquet de serviettes hygiéniques et l'amener à notre stand !”.

Ce type d'accroche rapide et dynamique permet de donner toutes les informations en un temps record, pour maximiser le don.



Notre conseil

Si tu te trouves dans le rayon, n'hésite pas à guider les client·es, certain·es veulent participer mais peuvent se retrouver un peu perdu·es devant le rayon.

LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, C'EST QUOI ?

La précarité menstruelle désigne les difficultés rencontrées par les personnes menstruées qui n'ont pas un accès suffisant ou régulier aux produits périodiques dont elles ont besoin.

Elle ne se limite pas seulement au manque de moyens financiers pour acheter ces produits : elle englobe aussi l'absence d'information fiable, l'insuffisance d'accès à des toilettes adaptées, ou encore le poids des tabous qui renforcent l'exclusion et la stigmatisation.

Chez Règles Élémentaires, nous parlons de précarité menstruelle pour visibiliser cette réalité, trop souvent passée sous silence, et rappeler qu'il s'agit d'une question de justice sociale, de dignité et d'égalité.



En France, près de 4 millions de personnes sont concernées, soit un tiers des personnes menstruées !

Et dans le monde jusqu'à 500 millions de personnes sont en situation de précarité menstruelle.

LES CONSÉQUENCES

- **Physiques** : mycoses, infections, voire choc toxique à cause d'une utilisation trop longue d'une protection
- **Psychologiques** : sentiment de honte, d'exclusion
- **Sociales et professionnelles** : empêche une vie sociale sereine, absence à l'école ou au travail

QUELQUES CHIFFRES

44% des Françaises de 18 à 24 ans ont déjà été confrontées à la précarité menstruelle.

70% des Françaises ont déjà renoncé à acheter des protections périodiques faute de moyens financiers.

Source : Baromètre Règles Élémentaires x Opinion Way 2023

42% des Européennes ont été concernées par la précarité menstruelle au cours des 12 derniers mois.

Source : Baromètre européen Règles Élémentaires x Opinion Way 2025

LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, UNE DES CONSÉQUENCES DU TABOU DES RÈGLES

Les règles on en parle pas, 1 Français-e sur 2 estime que c'est un sujet tabou. Pourtant les conséquences sont bien réelles : précarité menstruelle, errance médicale, méconnaissances, traitements inadaptés, discriminations, humiliations....

Ce tabou se renforce encore plus à l'école où **8 filles sur 10 estiment que les règles sont une source de stress à l'école.**

LA JUSTICE MENSTRUELLE



La justice menstruelle part d'abord du constat d'une injustice menstruelle structurelle : les personnes qui ont leurs règles subissent encore aujourd'hui des discriminations, des obstacles matériels et symboliques, et des atteintes à leur dignité simplement parce qu'elles ont leurs règles.

Cette injustice se manifeste par le **manque d'accès aux protections périodiques**, à l'eau et à l'assainissement, ainsi qu'aux services de santé menstruelle, mais aussi par la persistance de tabous, de stigmatisations, de violences ou de rapports de pouvoir qui limitent leur autonomie.

Faire advenir la justice menstruelle, c'est **reconnaître que la santé menstruelle est un droit humain à part entière**, mais aussi un prérequis à l'exercice d'autres droits fondamentaux : droit à l'éducation, à la santé, à la participation sociale et citoyenne, à la dignité et à l'autonomie.

ACCROCHER LES CLIENT·ES

On le sait, le temps d'attention des personnes qui font leurs courses est limité ! À vous de jouer (avec notre aide bien sûr) pour attraper leur attention en 1 minute !

La précarité menstruelle, vous connaissez ?

Avoir ses règles coûte cher, certaines personnes doivent choisir chaque mois entre s'acheter à manger et se protéger correctement pendant leurs règles. Faites un don de protection pour les aider !

Si je vous dis qu'une personne dépense en moyenne 8000€ pour ses règles ?

Un sacré budget ! Imaginez quand vous êtes un·e étudiant·e qui touche une petite bourse ou un parent célibataire avec 2 filles... On collecte des protections périodiques pour aider ces personnes, vous pouvez faire un don !

4 millions de personnes en France sont en situation de précarité menstruelle !

Elles n'ont pas les moyens de s'acheter chaque mois des protections périodiques pour bien vivre leurs règles et ça a des répercussions sur leur santé et leur quotidien : infections, démangeaisons, mais aussi incapacité à étudier ou travailler.



RÉPONDRE AUX QUESTIONS



Qui sont les personnes qui bénéficient de vos collectes ?

Ce sont des personnes qui n'ont pas les moyens de s'acheter assez de protections périodiques. Elles peuvent être des étudiantes, des salariées, des personnes sans-abris, des mamans et leurs filles, etc. 4 millions de personnes en France sont victimes de précarité menstruelle.

Quelle est votre association ?

Nous sommes Règles Élémentaires : nous collectons des protections périodiques pour les personnes qui n'ont pas les moyens de s'en acheter. Avoir ses règles coûte très cher, le budget moyen dépensé dans une vie pour des protections est de 8000 euros !

Qu'est-ce que je dois acheter ?

Merci pour votre engagement ! Nous collectons essentiellement des serviettes hygiéniques, si possible sans parfum ou bio. Vous pouvez emmener ce flyer pour vous repérer dans le rayon si besoin.

Un paquet de protections coûte environ 4 euros, c'est pas énorme non ?

Quand chaque mois on a un budget très limité, chaque euro dépensé compte.

Si le prix d'un paquet de protections paraît "faible", il peut coûter la même chose qu'un paquet de pâtes ou un autre produit alimentaire. Quand le budget est serré, on doit faire des choix et les règles peuvent passer en second.

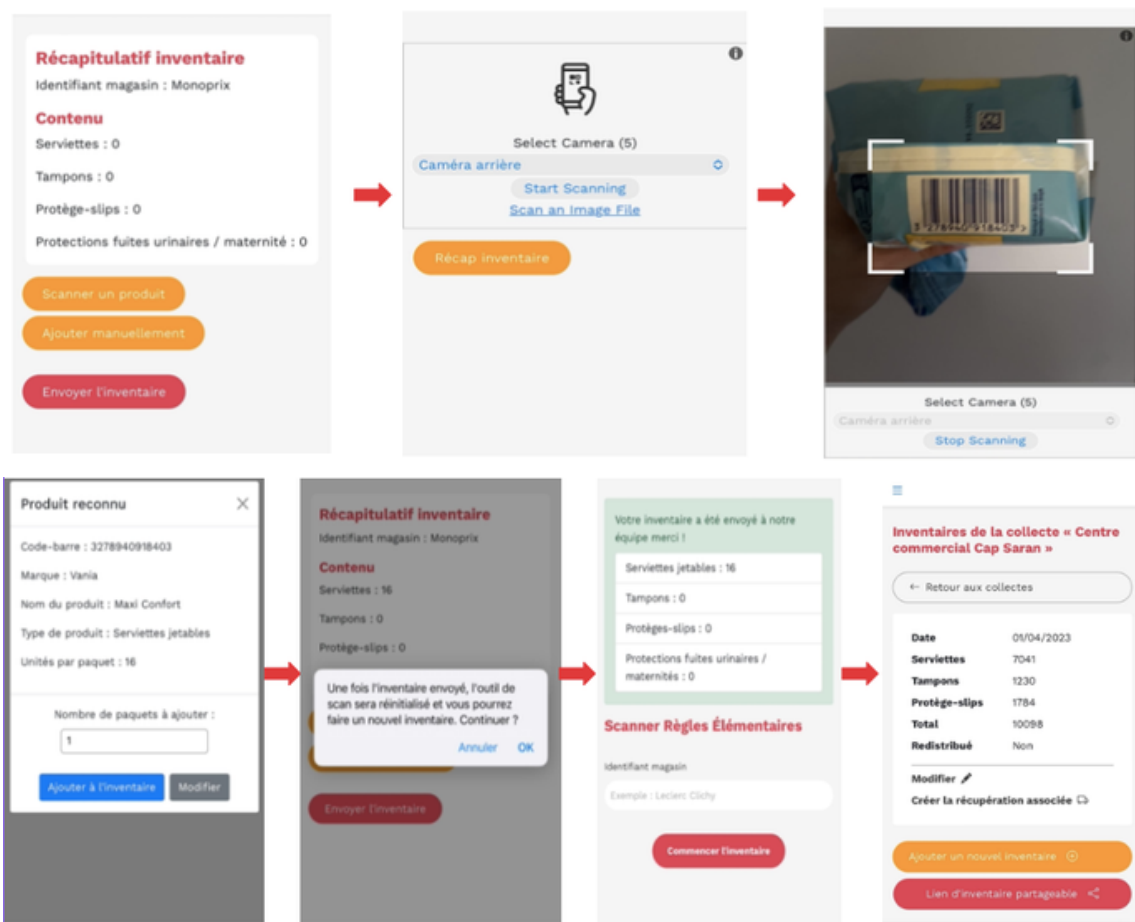
Notre conseil

Tu peux les rediriger vers notre site internet ou nos différents réseaux sociaux !

FAIRE L'INVENTAIRE

Une fois sur notre plateforme, cliquez sur “organiser une collecte en supermarché”, puis dans “Type de collecte” sélectionnez “collecte Monoprix (oct. 2026)”, puis vous pourrez indiquer les informations relatives au Monoprix.

On vous a préparé un petit tuto pour faire votre inventaire, [cliquez ici](#) !



L'ajout manuel pour les produits non reconnus par l'outil de scan :

