

## Fiche pratique : Assurer la sécurité menstruelle en séjour : 3 actions

La sécurité menstruelle, c'est permettre à **toutes les personnes qui ont leurs règles de les gérer dans de bonnes conditions, où qu'elles soient et quand elles en ont besoin**. Concrètement, cela peut passer par un accès facilité à des protections hygiéniques (tampons, serviettes, etc.) et disposer de lieux adaptés pour se changer (propre, intime et sécurisé). Pendant les séjours, **chacun·e peut agir pour que cette sécurité soit garantie à toutes**. Les actions proposées dans cette fiche sont faciles à mettre en place et peuvent avoir un réel impact.

### Pourquoi c'est important ?

- Pour que chaque jeune se sente à l'aise et en confiance pendant le séjour.
- Pour créer un environnement sans jugement ni tabou.
- Pour favoriser l'égalité sociale entre les filles et les garçons.
- Pour protéger la santé des jeunes (en limitant les risques d'infections, de syndrome du choc toxique, etc.)

### Le saviez-vous ?

- Parler menstruation n'est pas tabou !
- De nombreux·ses jeunes ont déjà ressenti un malaise à l'idée de devoir demander une protection en séjour. Leur éviter cette situation, c'est leur permettre de vivre sereinement leur séjour.
- Tous les jeunes n'ont pas le même niveau d'information sur ce sujet. Le séjour peut être un espace d'éducation bienveillant.
- Le manque d'hygiène menstruelle peut avoir des conséquences sur la santé (infection, choc toxique, etc.)
- En Juin 2022, l'OMS a demandé que la santé menstruelle soit reconnue, définie et traitée comme une question de santé publique et de droits humains.

### 3 actions concrètes

- Installer ou demander l'installation de poubelles dans chaque toilette** pour permettre un changement de protection en sécurité et dans l'intimité.
- Mettre en libre service des protections hygiéniques** (serviette, tampon) dans les toilettes ou un lieu facilement accessible (pas dans l'infirmerie...).
- Présenter le dispositif en début de séjour** pour permettre aux jeunes de savoir qu'ils peuvent s'adresser à des personnes de confiance, sans gêne ni tabou.


### **Point d'attention**

Ne pas oublier les toilettes garçons. Certains jeunes trans ou non-binaires peuvent aussi avoir besoin de protections menstruelles.

### **Pour aller plus loin ?**

 [Fiche équipe](#)

 Affiche [portrait](#) / [paysage](#)

 N'hésitez pas à nous partager vos bonnes pratiques pour assurer la sécurité menstruelle sur les séjours.