



# Avoir ses règles c'est naturel



Faisons des règles une période sans soucis.  
Installation de distributeurs de serviettes  
et de tampons. **C'est gratuit !**

- 1 Se laver les mains, avant et après le changement de protection
- 2 Durée d'utilisation maxi d'un tampon : 6h (et pas la nuit, ni hors période de règles)
- 3 Pas de serviette ni tampon dans la cuvette des WC. Une poubelle est disponible à cet effet

Tu as des questions  
et souhaites avoir  
plus d'informations :



# Le dispositif « Précarité Menstruelle » est porté à l'échelle d'Annemasse par une douzaine de partenaires

**EN FRANCE, 4 000 000 DE FEMMES SONT VICTIMES DE PRÉCARITÉ MENSTRUELLE\***. Ce manque d'accès aux protections peut bien sûr provoquer de graves troubles physiques : démangeaisons, infections, syndrome du choc toxique pouvant occasionner la mort. Cette situation a aussi un fort impact psychologique (perte de confiance en soi) et des répercussions sociales (incapacité à aller travailler ou étudier, notamment)

\*selon étude de : Raison d'être et chiffres clés (regleselementaires.com)

## Les objectifs sont les suivants :

- ☆ Lutter contre la précarité menstruelle par le fait de mailler la Commune avec des distributeurs gratuits de protections féminines ;
- ☆ Informer et sensibiliser sur cette thématique auprès de nombreux publics (filles-femmes comme garçons-hommes) et lever des tabous et préjugés.
- ☆ Développer des actions visant à une meilleure connaissance des enjeux : réduire certains risques ; d'orienter vers des solutions écoresponsables et minimiser les déchets.
- ☆ Un réseau de partenaires diversifiés : éducation nationale, associations, services publics municipaux, établissements publics (CCAS), acteurs de la santé, de la culture et de la jeunesse.
- ☆ L'année 2023 constitue une année test en grandeur nature. L'ambition est de renforcer le dispositif en 2024.

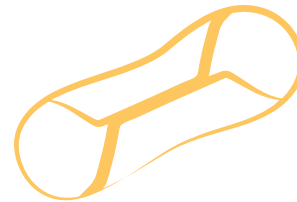
## Comment choisir ?

Textes fournis par Women Engage For a Common Future, WECF : <https://wecf-france.org/>



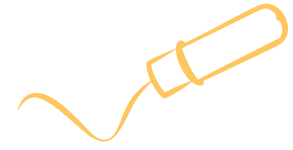
### Les serviettes à usage unique

Les serviettes à usage unique sont majoritairement fabriquées à partir de fibres synthétiques plastiques et ont un fort impact sur l'environnement (générant beaucoup de déchets non recyclables). Elles contiennent de nombreuses substances comme des retardateurs de flamme, des colorants, des résidus de pesticides, de blanchiment ou de parfum.



### Les serviettes lavables

Les serviettes lavables sont majoritairement fabriquées à partir de textiles naturels (coton, chanvre ou bambou). Elles contiennent une couche de polyester laminé absorbante. Elles ont une durée de vie de 5 à 10 ans. Réutilisables et intégrant peu de plastique, elles ont un impact plus limité sur l'environnement.



### Les tampons

Les tampons peuvent être fabriqués avec différents types de matériaux : du textile naturel (coton), du textile synthétique (viscose ou polyamide). La couche intérieure se compose de fibres absorbantes et la couche extérieure d'une surface qui permet de faire migrer le fluide vers la couche intérieure. A usage unique, ces produits ont un fort impact sur l'environnement. Ils présentent souvent un suremballage et des applicateurs plastique.



### Les culottes de règles

Les culottes de règles absorbent le sang grâce à un insert textile. Elles sont en tissu biologique ou non, coton, chanvre, bambou ou en textile synthétique. Réutilisables et lavables, leur durée de vie est de 3 à 7 ans. Il faut plusieurs culottes pour pouvoir alterner les changes tout au long de son cycle.



### Les coupes menstruelles ou « cups »

Les coupes menstruelles ou « cups » sont de petits bols que l'on insère dans le vagin (comme un tampon) et qui recueillent le sang. Pour retirer la cup, il suffit de faire appel à la doigt et de tirer doucement sur l'embout. Bien entretenues, elles peuvent durer plusieurs années. Attention : l'INSERM recommande de ne pas porter la cup la nuit et de ne pas dépasser un maximum de 6h de port.



**14 ADRESSES  
POUR SE DÉPANNER  
ET S'INFORMER**

### 1. LA BULLE

**1 distributeur WC (mixtes)**  
21 Av. de Verdun, Annemasse  
**Lu.** fermé | **Ma.** 12h-18h  
**Me.** 09h-18h | **Je.** 14h-18h  
**Ve.** 12h-18h |  
**Sa.** 09h-12h et 13h-16h

### 2. COLLÈGE SERVET

**4 distributeurs WC filles**  
2 Av. Jules Ferry, Annemasse  
**Lu.** > **Sa.** 8h-18h  
04 50 92 10 35

### 3. LYCÉE DES GLIÈRES

**4 distributeurs**  
2 Av. de Verdun, Annemasse  
**Lu.** > **Ve.** 8h-17h  
04 50 43 93 20

### 4. LYCÉE POLYVALENT JEAN MONNET

**3 distributeurs pôle général  
et technologique**  
1 Pl. Maréchal de Lattre de Tassigny,  
Annemasse  
**Lu.** > **Ve.** 8h-17h  
04 50 87 18 36  
**1 distributeur pôle technologique  
et professionnel**  
59 route d'Étrembières, Annemasse  
**Lu.** > **Ve.** 8h-17h  
04 50 92 07 56

### 5. ESPACE DE VIE SOCIALE

**1 distributeur**  
7 pl. du Jumelage, Annemasse  
**Lu.** - **Je.** 13h30-17h  
**Ma.** - **Me.** - **Ve.**  
9h-12h et 13h30-17h  
04 50 84 23 09

### 6. MAIRIE

**1 distributeur dans WC hall**  
Pl. de la Mairie, Annemasse  
**Lu.** > **Ve.**  
9h-12h et 13h30-17h  
04 50 95 07 00

### 7. CCAS

**Panier à l'accueil**  
Mairie, rue du commerce,  
Annemasse  
**Lu.** - **Me.** - **je.** - **ve.**  
9h-12h et 15h-17h  
**Ma.** 9h-12h  
04 50 95 07 00

### 8. EPICERIE SOLIDAIRE

**1 distributeur**  
2 Passage Jean Moulin, Annemasse  
**Lu.** > **Sa.** 9h-16h  
04 50 04 85 21

### 9. MAISON DES SPORTS

**4 distributeurs WC**  
14 avenue Henri Barbusse,  
Annemasse  
**Lu.** > **Ve.**  
9h-12h et 13h30-17h  
04 50 84 59 17

### 10. MAISON DES ASSOCIATIONS MLK

**2 distributeurs**  
Rue du Docteur Baud,  
Annemasse  
**Lu.** > **Ve.**  
9h-12h et 13h30-17h  
04 50 87 12 83

### 11. MAISON DES ADOS

**2 distributeurs**  
2 Rue Pierre et Marie Curie,  
Vétraz-Monthoux  
**Lu.** > **Je.** 9h-17h  
**Ve.** 9h-14h  
04 50 95 09 51

### 12. BIBLIO P. GOY

**1 distributeur WC mixtes**  
4 place du Clos Fleury, Annemasse  
**Lu.** > **Ma.** 14h-18h  
**Me.** 10h-12h et 14h-18h  
**Ve.** > **Sa.** 10h-18h  
04 50 95 89 09

### 13. GYMNASSE R. SALLAZ

**3 distributeurs Étage et RDC**  
2 rue Albert Curioz, Annemasse  
**Ouverture**  
selon activités.  
04 50 84 59 17

### 14. MJC

**1 distributeur site centre**  
3 rue du 08 Mai 1945, Annemasse  
04 50 92 10 20  
**1 distributeur site romagny**  
18 rue du 18 août 1944, Annemasse  
04 50 39 39 80  
**Ouverture** selon activités.