

Neuchâtel, le 24 septembre 2024

Tout savoir sur les règles lorsqu'arrive la puberté

Si on levait vraiment le voile sur les règles ? C'est le souhait des institutions cantonale et communales de santé publique et de santé sexuelle qui ont réalisé une brochure à l'attention des élèves de tout le canton dès la 7^e année. Complet, clair et sans tabou, ce document est transmis depuis la rentrée scolaire 2024 lors de cours d'éducation sexuelle. Il aborde aussi les représentations autour des règles et espère lutter contre les préjugés auprès des jeunes.

C'est quoi le cycle menstruel ? Est-ce que ça fait mal ? Comment mettre un tampon ou une cup ? Et les garçons, sont-ils concernés ? Autant de questions abordées dans un feuillet de 20 pages distribué aux élèves de l'école obligatoire dès la 7^e année ainsi qu'à d'autres établissements privés ou spécialisés. « Les règles, si on en parlait ? » se présente sous une forme graphique, agréable à lire et résolument adaptée au jeune public. Elle a été réalisée sous l'impulsion du Centre de santé sexuelle de la Ville de Neuchâtel, en collaboration avec Générations sexualités Neuchâtel et avec le soutien du Service cantonal de la santé publique, ainsi qu'avec les différents partenaires de l'école.

« L'objectif est de contribuer à briser le tabou des règles, un sujet encore largement négligé alors que les menstruations concernent la moitié de la population, et de lutter contre la précarité menstruelle, qui touche 5% des filles en formation », explique Angélick Schweizer, responsable du Centre de santé sexuelle de la Ville de Neuchâtel.

Distributeurs dans les écoles et les bâtiments publics

Cette brochure d'information est distribuée par des spécialistes en santé sexuelle lors de cours d'éducation sexuelle ou par des infirmières scolaires. Les parents sont informés de la démarche via l'application ProNote et lors de la soirée des parents. « C'est aussi un moyen pour les parents d'aborder plus facilement ce sujet avec leurs enfants, ajoute Nicole Baur, conseillère communale, responsable de la santé et des écoles ». Ce processus permettra aussi de rendre visibles les ressources existantes dans le canton de Neuchâtel.

Cette campagne de sensibilisation s'inscrit dans une volonté de rendre les protections périodiques plus accessibles, notamment aux jeunes filles et à d'autres personnes potentiellement précarisées. Ainsi, depuis la rentrée d'août 2022, les établissements scolaires neuchâtelois mettent à disposition gratuitement ce matériel dans les toilettes. Dans le même esprit, la Ville de Neuchâtel a de son côté équipé de serviettes et de tampons tous ses bâtiments administratifs, sportifs et culturels, [depuis fin 2023](#).

Les spécialistes recommandent aux établissements des protections menstruelles en coton biologique, sans plastique, sans chlore et sans parfum.

Liens utiles :

- **La brochure :** www.neuchatelville.ch/sante-sexuelle/cycle-menstruel/les-regles-si-on-en-parlait
- **Le Centre de santé sexuelle :** www.neuchatelville.ch/sante-sexuelle
- **Le Service cantonal de la santé publique :** www.ne.ch/santepublique

Ville de Neuchâtel

Renseignements complémentaires :

Service de la communication, 032 717 77 15

