

# PETIT GUIDE DES MENSTRUATIONS SUR LES CHANTIERS DE FOUILLES



Ce livret est une initiative conjointe  
de l'**association Archéo-Éthique**  
et du collectif **Paye ta Truelle**.



maquette et illustrations :  
**Claire Fauché**

édité en 2023

## **SOMMAIRE**

1. LES PROBLÈMES RENCONTRÉS SUR LES CHANTIERS
2. QU'EST-CE QU'UN CYCLE MENSTRUEL?
3. RÈGLES D'HYGIÈNE ET DISPOSITIONS LÉGALES
4. SOLUTIONS ET CONSEILS PRATIQUES
5. FOCUS SUR LES INITIATIVES EXISTANTES

Autrices :

**Isabelle Algrain**  
**Andrea Charignon**  
**Manon Dupuy Carré**  
**Laura Mary**  
**Béline Pasquini**  
**Léa Perles**  
**Sékolène Vandeveld**



## 1. LES PROBLÈMES RENCONTRÉS SUR LES CHANTIERS

« **Vous avez vos règles ? Vous êtes grandes, démerdez-vous.** » Et tant pis si les toilettes sont absentes et que tu dois changer ton tampon en vitesse derrière un pan de mur ou entre deux buissons, si ces mêmes toilettes sont non-fonctionnelles ou dans un état sanitaire lamentable, s'il reste 4 feuilles sur le rouleau de PQ, que le sang coule entre tes jambes et que tu n'as plus de mouchoirs, s'il n'y a pas d'eau pour te laver les mains après coup, si la poubelle est pleine et que tu dois te balader la moitié de la journée avec ton tampon ou ta serviette pleine de sang dans une de tes poches, si tes crampes sont tellement fortes que ça te plie en deux mais pas le temps de se poser il faut absolument boucler le travail avant la fin de la journée, etc.

Sur un des chantiers préventifs auquel j'ai participé, les toilettes étaient des blocs sanitaires chimiques. Le siège des toilettes était hyper haut ! Et moi étant de petite taille... Ce n'est pas du tout facile de changer ses protections hygiéniques quand les pieds ne touchent pas le sol ! Sans parler de l'**odeur atroce** de ces toilettes... et de l'**absence de point d'eau à proximité de ces blocs sanitaires**... Pire que l'**absence totale de toilettes** quand on est dans la nature et qu'on peut se débrouiller avec sa gourde. Mais là impossible d'aller dans un buisson, c'était en pleine ville...

Sur le terrain, deux protections valent mieux qu'une pour éviter de tacher son pantalon de fouilles, et pour anticiper le fait qu'**on ne peut pas toujours se changer quand on veut** car il y a parfois des périodes de rush pour atteindre les objectifs du chantier.

**Ce n'est pas parce que nous pouvons techniquement pisser dans des buissons** (les toilettes sont requises aussi pour uriner, s'essuyer, se laver les mains) **que nous pouvons changer les tampons, nos doigts plein de sang, sans toilettes correctement équipées.**

Je regarde la base de vie et m'aperçois vite qu'il n'y a pas de toilettes. Je demande au RO\* qui me fait part que **l'assistant technique a estimé qu'on n'était pas loin de la base**... Je suis à ce moment-là en pleine fausse couche avec crampes douloureuses et sang abondant.  
\*Responsable d'Opération

On devait donc garder nos protections, soit toute la journée sur nous, soit dans un sac plastique hermétique. Sur mon dernier chantier, le RO m'a dit « avec l'arrivée d'une assistante, et le fait que le propriétaire du terrain d'à côté soit passé de la culture de maïs, à celle du blé... les nanas ne pouvaient plus de se cacher et **au bout de 2 ans on leur a installé des toilettes sèches et un jerrican d'eau pour se laver les mains**. C'est vrai que ça se passe mieux qu'avant ! Même les mecs en profitent, sinon ils se retenaient toute la journée, et c'est pas bon pour la santé (calculs, douleurs, etc.). »

### Les règles, c'est encore plus la grosse merde quand t'es trans.

Le plus challenging était pour jeter les serviettes quand on revenait du terrain vu qu'il n'y avait qu'une poubelle dans les toilettes des hommes (pour le papier pour les mains)

[En ce qui concerne les règles et l'endométriose,] : **on nous reproche de** « refaire le coup tous les mois » : bah oui, c'est cyclique, et naturel. Parfois on m'a dit « que c'est une maladie à la mode, qui n'existe pas vraiment : encore un truc de féministe pour moins travailler et être payée comme les hommes ». Maladie invisible mais pourtant parfois invalidante...

« Y'en a pas, c'est derrière le tas de terre ! » est la première réponse à ma question « où sont les toilettes? », lors de mon tout premier chantier. Le tas de terre en l'occurrence était à peine commencé, le chantier venait de débiter et sa faible hauteur laissait largement dépasser les bustes de mes collègues masculins qui pissaient debout. Résultat, sur ces chantiers, **je gardais souvent bien trop longtemps les tampons**, dépassant largement les 4h recommandées de port (pour éviter le tsyndrome du choc toxique).

Dans l'idéal, vraiment, des toilettes de chantier ça devrait être obligatoire sur tous les chantiers si y'en a pas à proximité, programmé ou préventif. Mais bon, **c'est un budget, et on sait tous.tes que ce n'est pas le budget le plus urgent pour certains...**



Les témoignages peuvent être retrouvés dans leur intégralité en ligne sur le Tumblr du collectif Paye ta Truelle.

QR code - <https://www.tumblr.com/payetatruelle>



## 2. QU'EST-CE QU'UN CYCLE MENSTRUEL ?

### Quoi ?

Le cycle menstruel s'étend du premier jour des règles au premier jour des règles suivantes. Sa durée varie de 21 à 45 jours selon les personnes et selon les moments de la vie, avec une moyenne de 28 jours.

Il est divisé en **quatre phases** :

- la phase folliculaire, lorsque les ovaires se préparent à libérer l'ovule.
- la phase d'ovulation, lorsque l'ovule libéré migre vers les trompes de Fallope où il a 24h à 48h pour être fécondé.
- la phase lutéale, qui démarre lorsque l'ovule se libère jusqu'à ce qu'il se fixe à la paroi de l'utérus. C'est le moment du syndrome prémenstruel.
- la phase des menstruations, qui s'active lorsque l'ovule n'est pas fécondé. La muqueuse de l'utérus va s'écouler, ce qui correspond aux saignements des règles.



### Qui ?

Dans la vision collective actuelle, les règles sont une problématique exclusivement associée au corps féminin. Toutefois, la réalité des personnes concernées par le cycle menstruel est plus complexe que cela et inclut les personnes transgenres. Pour rappel, selon Amnesty International : « une personne transgenre, ou trans, est une personne dont l'expression de genre et/ou l'identité de genre s'écarte des attentes traditionnelles reposant sur le sexe assigné à la naissance ». De fait, toute personne disposant d'ovaires est susceptible d'être menstruée. Les hommes transgenres non soumis à un traitement hormonal à base de testostérone peuvent continuer à avoir leurs règles par exemple. À l'inverse, si les femmes transgenres ne sont pas menstruées au sens strict du terme (elles ne saignent pas), le traitement hormonal que certaines d'entre elles suivent peut provoquer des symptômes très similaires au syndrome prémenstruel (Bobel et Fahs 2020 ; Frank 2020). Enfin, certaines femmes cisgenres peuvent ne pas avoir leurs règles pour des raisons très diverses. Une absence ou un retard de règles peut être lié à une grossesse ou à la ménopause, mais également à des chocs psychologiques, au stress, à l'utilisation de contraceptifs, à certains déséquilibres hormonaux, à des troubles pondéraux ou encore à certaines maladies chroniques.

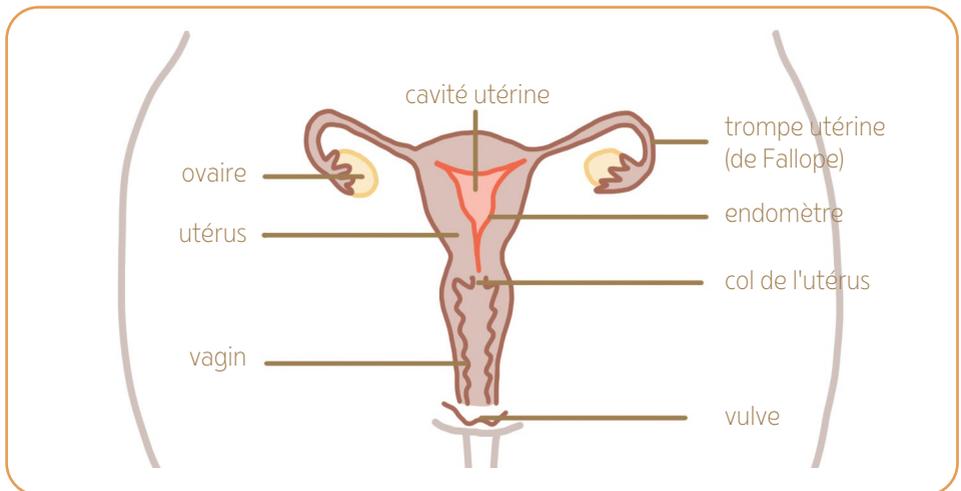
## Douleurs associées

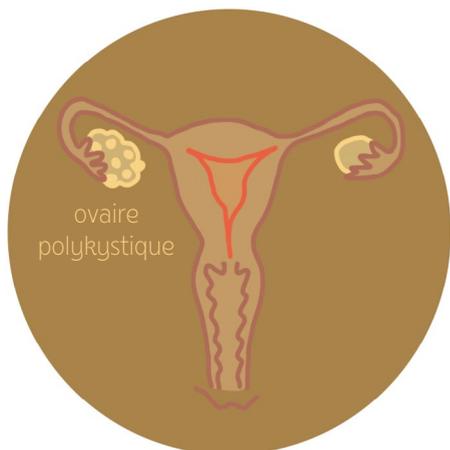
Une personne menstruée sur deux signale des douleurs dans le ventre, le bas du dos et parfois une irradiation dans les cuisses au moment des règles. On parle de dysménorrhée (règles douloureuses). Parfois sans conséquences, ces douleurs peuvent être le signe d'un problème de santé, particulièrement lorsqu'elles sont violentes et/ou accompagnées d'autres symptômes tels que des céphalées et migraines, des nausées, vomissements ou diarrhées, une extrême fatigue, ou de malaises. Deux maladies très répandues sont régulièrement invoquées pour expliquer ces symptômes :

- Le syndrome des ovaires polykystiques, qui désigne une quantité et une croissance anormale des follicules qui se trouvent en temps normal sur les ovaires et qui contiennent les ovocytes.
- L'endométriose, ou plutôt les endométrioses. Touchant au moins une femme\* sur dix, cette maladie se caractérise par des cellules semblables à celles de l'endomètre qui, au moment des menstruations, migrent par les trompes de Fallope pour aller créer des lésions sur d'autres organes : ovaires, vessie, intestins, rectum, ligaments, tube digestif, diaphragme, etc. Les douleurs s'activent lorsque ces lésions saignent et peuvent survenir à n'importe quel moment du cycle, même si elles sont plus intenses au moment des règles.

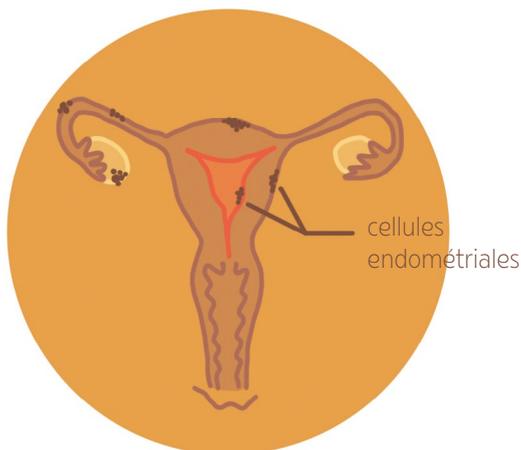
Bien sûr, les symptômes décrits ci-dessus peuvent avoir d'autres origines : le syndrome des ovaires polykystiques et l'endométriose ne sont que les maladies les plus connues et répandues. Ils peuvent par exemple être aussi causés par une adénomyose, un fibrome utérin, des polypes de l'endomètre utérin, etc.

\* étude menée sur des femmes cisgenres





**syndrome des ovaires polykystiques**



**cas d'endométriose**

### Ce qu'il faut retenir

Les douleurs provoquées par ces maladies ne sont pas à prendre à la légère. Elles se manifestent souvent en dehors ainsi que pendant les règles, et entraînent un handicap majeur dans la vie sociale et professionnelle des personnes atteintes, particulièrement en cas de résistance aux antalgiques standards (ibuprofène, paracétamol, etc.). D'autres symptômes peuvent avoir un impact néfaste pour la vie quotidienne, comme la fatigue chronique provoquée par un système immunitaire constamment sollicité, des troubles digestifs importants nécessitant un régime alimentaire particulier, ou encore une infertilité.

#### Bibliographie

Chris Bobel et Breanne Fahs, 2020. « The Messy Politics of Menstrual Activism », dans Bobel C., Winkler I.T., Fahs B., Hasson R.A., Kissling E.A., Roberts TA. (éds). *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, Palgrave Macmillan, Singapore, p. 1001-1018

Sarah E. Frank, 2020. « Queering Menstruation: Trans and Non-Binary Identity and Body Politics », dans *Sociological Inquiry*, vol. 90 (2), p. 371-404



## 3. RÈGLES D'HYGIÈNE ET DISPOSITIONS LÉGALES

### *Règles d'hygiène – Législation et code du travail en Belgique, France et Suisse*

Le respect des règles d'hygiène au travail est essentiel. Celles-ci sont assez simples à mettre en œuvre et permettent de limiter les risques d'apparition ou de transmission de maladies. Ces règles imposent à l'employeur·euse de mettre à la disposition des travailleur·euse·s des sanitaires propres et un lavabo permettant de se laver les mains, ainsi que de fournir un accès à l'eau potable.

La "Directive 89/391/CEE du Conseil de l'Europe, du 12 juin 1989, concernant la mise en œuvre de mesures visant à promouvoir l'amélioration de la sécurité et de la santé des travailleurs au travail" rappelle que les employeur·euse·s doivent coopérer à la mise en œuvre des dispositions relatives à la sécurité, à l'hygiène et à la santé. Cette directive a été transposée dans le droit national des différents membres.

### **BELGIQUE**

#### **Code du bien-être au travail - Livre III.**



**Art. III.1-45** - Il est prévu des vestiaires, des douches et des toilettes séparés pour les hommes et pour les femmes.

**Art. III.1-56** - Les toilettes comprennent un ou plusieurs W.-C. individuels et le cas échéant, des urinoirs, avec un ou plusieurs lavabos.

Les toilettes sont complètement séparées pour les hommes et pour les femmes, et se situent à proximité de leur poste de travail, des locaux de repos, des vestiaires et des douches. Les travailleurs doivent pouvoir se rendre librement aux toilettes.

**Art. III.1-57** - Le nombre de W.-C. individuels est de un au moins par 15 travailleurs masculins occupés au travail simultanément et de un au moins par 15 travailleurs féminins occupés au travail simultanément.

Les W.-C. individuels pour les travailleurs masculins peuvent être remplacés par des urinoirs, pour autant que le nombre de W.-C. individuels soit de un au moins par 25 travailleurs occupés au travail simultanément.

Des lavabos, au nombre de un pour quatre W.-C. ou urinoirs, sont installés.

#### **ANNEXE III.1-1 - 3. Toilettes.**

Les toilettes se trouvent dans un local dans lequel un ou plusieurs cabinets d'aisance individuels et des urinoirs sont placés, avec un ou plusieurs lavabos. La ventilation des cabinets d'aisance se fait soit directement vers l'extérieur, soit par des ouvertures situées à la partie inférieure de la porte du cabinet d'aisance et d'une hauteur de 10 cm maximum ou à la partie supérieure de la porte à une hauteur supérieure à 1,90 m.

Les urinoirs peuvent être installés dans des locaux distincts qui leur seront exclusivement

réservés et qui présentent les mêmes garanties que celles relatives aux cabinets d'aisance. Il est interdit de placer des urinoirs à l'intérieur des cabinets d'aisance. Des lavabos, au nombre de un pour quatre W.-C.s ou urinoirs, sont installés. Du papier hygiénique est mis à disposition et des poubelles sont placées dans les cabinets d'aisance.

## FRANCE

**Code du travail. Livre II, titre II, chapitre VIII, section 1, sous-section 4 Cabinets d'aisance.**



**Art. R4228-10** - Il existe au moins un cabinet d'aisance et un urinoir pour vingt hommes et deux cabinets pour vingt femmes. L'effectif pris en compte est le nombre maximal de travailleurs présents simultanément dans l'établissement. Un cabinet au moins comporte un poste d'eau.

Dans les établissements employant un personnel mixte, les cabinets d'aisance sont séparés pour le personnel féminin et masculin. Les cabinets d'aisance réservés aux femmes comportent un récipient pour garnitures périodiques.

**Art. R4228-11** - Les cabinets d'aisance ne peuvent communiquer directement avec les locaux fermés dans lesquels les travailleurs sont appelés à séjourner.

Ils sont aménagés de manière à ne dégager aucune odeur.

Ils sont équipés de chasse d'eau et pourvus de papier hygiénique.

Les cabinets d'aisance réservés aux femmes comportent un récipient pour garnitures périodiques.

**Art. R4228-12** - Les cabinets d'aisance sont aérés conformément aux règles d'aération et d'assainissement du chapitre II et convenablement chauffés.

**Art. R4228-13** - Le sol et les parois des cabinets d'aisance sont en matériaux imperméables permettant un nettoyage efficace.

L'employeur fait procéder au nettoyage et à la désinfection des cabinets d'aisance et des urinoirs au moins une fois par jour.

**Art. R4228-14** - Les portes des cabinets d'aisance sont pleines et munies d'un dispositif de fermeture intérieure décondamnable de l'extérieur.

**Code du travail. Livre V, titre III, chapitre IV, section 16 (mesure d'hygiène).**

**Art. R4535-140** - Lorsque les installations prévues à l'article R. 4534-139 ne sont pas adaptées à la nature du chantier, des véhicules de chantier spécialement aménagés à cet effet peuvent être utilisés pour permettre aux travailleurs d'assurer leur propreté individuelle, de disposer de cabinets d'aisances, de vestiaires et, si possible, de douches à l'abri des intempéries.

**Art. R4535-145** - Sur les chantiers, des cabinets d'aisance conformes aux dispositions de l'article R. 4228-11 sont mis à la disposition des travailleurs.

## SUISSE

---

### Commentaire de l'ordonnance 3 relative à la loi sur le travail.

#### Chapitre 2, section 7, Art. 32 Toilettes.



Les toilettes pour hommes doivent être séparées de celles destinées aux femmes par des parois montant du sol jusqu'au plafond ; des murs en dur, par exemple en briques, sont indiqués.

En règle générale, les chantiers sont équipés de conteneurs, de baraquements, etc. dans lesquels sont installés les lieux d'aisances. Ceux-ci doivent pouvoir être suffisamment ventilés et disposer d'un éclairage adapté. On apportera une attention suffisante à leur nettoyage et à leur entretien.

**Alinéa 2** - (...) Sur les chantiers, on prévoira au moins un W.-C. pour 20 personnes. Dans des conditions difficiles, on pourra cependant renoncer à ces installations, s'il est garanti que les travailleurs peuvent utiliser facilement et gratuitement des toilettes en nombre suffisant (par exemple dans la construction en cours de réalisation ou de transformation, dans d'autres bâtiments tels que toilettes publiques ou de restaurants).

**Alinéa 4** - Les installations nécessaires pour se laver les mains et les sécher seront disposées dans les vestibules ou, en l'absence de vestibules, à proximité immédiate des passages donnant accès aux W.-C. Elles comprendront des lavabos avec eau courante. Le savon liquide est un produit de nettoyage approprié (pour des raisons d'hygiène, on le préférera au savon en morceaux).

Pour se sécher les mains, on utilisera soit des serviettes en papier, soit un tissu en rouleau. On en prévoira une quantité suffisante. Les séchoirs à air chaud sont déconseillés pour des raisons d'hygiène.



## 4. SOLUTIONS ET CONSEILS PRATIQUES

### Toilettes

Si les toilettes sont une obligation légale, leur mise en place ou leur acheminement en milieu isolé peuvent sembler compliqués pour les responsables d'opération qui choisissent souvent de les remplacer par un arbre, un tas de terre, ou des buissons. Pourtant, rien n'est plus simple que de fabriquer des toilettes sèches pour son chantier ! Il faut un peu de matériel et prévoir 2h à 1/2 journée de travail en amont de la mission.

Voir la fiche pratique ci-dessous.

(informations de la fiche pratique tirées du n°138 du journal L'âge de faire, février 2019)

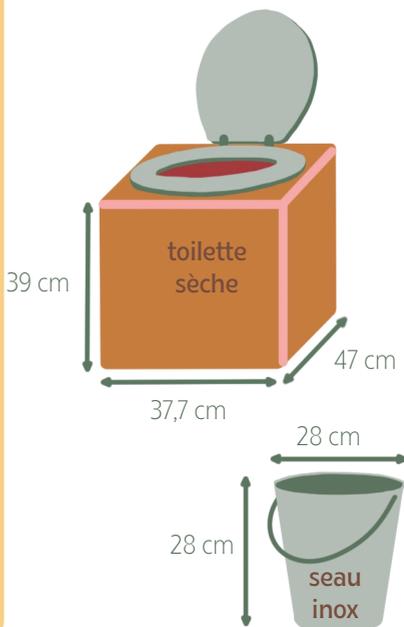
**l'âge de faire**

### construire une toilette sèche

Il s'agit de construire un meuble parallélépipédique à l'intérieur duquel se loge un seau, et sur lequel on fixe une lunette de toilette classique.

#### MATERIAUX ET OUTILLAGE

- environ 1 m<sup>2</sup> de CTBX, (contreplaqué marine un peu onéreux, mais qui résiste très bien à l'humidité) épaisseur 22 mm
- 1/2 m<sup>2</sup> de CTBX, épaisseur 10 mm
- 3 m de latte rabotée 20/10 mm
- 1 seau, en inox et d'une capacité de 15 à 20 L
- 2 charnières avec vis
- 12 vis à bois 4/50 mm
- 10 vis à bois 3/20 mm
- 60 pointes de 15 mm
- plastique épaisseur 2 mm, environ 30/30 cm
- scie sauteuse
- perceuse/visseuse
- cutter
- marteau
- râpe à bois
- mètre, réglet, équerre, compas
- papier de verre fin
- options finitions: vernis, poignées, patins, chaînette

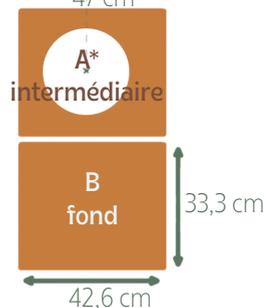


## Découpe bois

- 5 panneaux CTBX, épaisseur 22 mm:



- 2 panneaux (A et B) CTBX, épaisseur 10 mm:



\*5 - En premier lieu, tracez l'ovoïde sur le panneau de dessus en positionnant correctement la lunette de toilette.

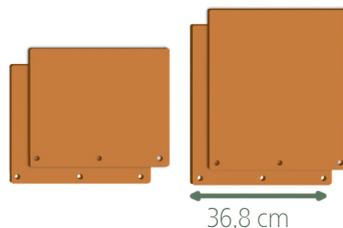
\*A - Mesurez alors la position du centre et reportez les cotes sur le panneau intermédiaire (tenir compte de l'épaisseur des panneaux latéraux) pour déterminer le centre du trou de celui-ci. Le diamètre est fonction de celui du seau, à l'endroit où il sera "calé" dans le panneau intermédiaire.

- 8 lattes rabotées 20/10 mm:

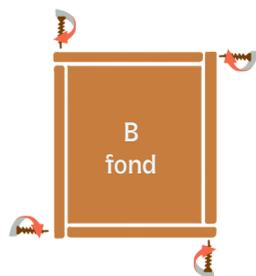


## Le montage

- Percez 3 trous de 4 mm de diamètre sur une hauteur (36,8 cm) de chacun des 4 panneaux latéraux.



- Les panneaux latéraux se montent en quinconce autour de celui du fond.
- Vissez ensemble les 4 panneaux latéraux

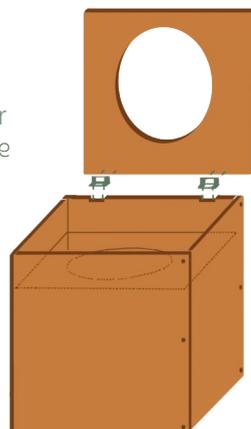


- Tracez alors le périmètre du fond sur les 4 panneaux latéraux, pour déterminer la position des lattes rabotées.
- Clouez les lattes sur les panneaux latéraux, puis le panneau du fond sur les lattes.



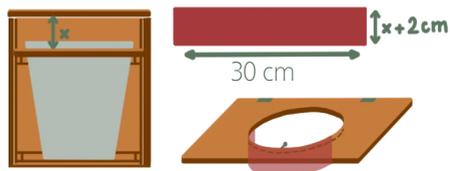
- Mesurez la hauteur du seau qui dépasse sous le panneau intermédiaire, reportez la cote à l'intérieur du caisson, tracez la position des lattes et clouez-les. Pas la peine de clouer le panneau intermédiaire sur les lattes.

- Le panneau de dessus est fixé sur le panneau de derrière par des charnières.
- À l'aide d'une râpe ou d'un ciseau à bois, faites deux encoches sur le panneau arrière afin de noyer les charnières, de telle sorte que le panneau du dessus puisse reposer à plat sur le caisson.



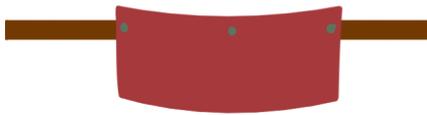
## Finitions

- Découpez une bavette en plastique d'environ 30 cm de longueur et de largeur égale à la distance "panneau de dessus/seau" + 2 cm.

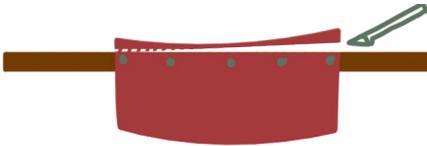




- Fixez cette bavette avec une première vis en position médiane, à l'avant du trou ovoïde du panneau du dessus.



- Fixez ensuite les extrémités de la bavette avec 1 ou 2 vis en faisant dépasser les extrémités de la bavette d'environ 1 cm au dessus du panneau.



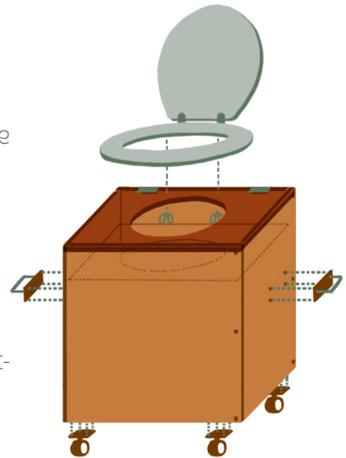
- Découpez enfin avec un cutter le plastique qui dépasse au dessus du panneau.

La bavette aura ainsi une forme adaptée à la fois à l'ovoïde du panneau et au cercle du seau. Elle doit donc se loger sans problème à l'intérieur du seau lorsque l'on referme le panneau dessus. Si X (distance seau/panneau sup.) vous paraît trop importante (>5cm), il peut être préférable de fixer une seconde bavette à l'arrière du trou.

Il ne reste plus qu'à fixer la lunette sur le caisson.

- Percez deux trous dans le panneau du dessus de manière à utiliser le système de fixation de la lunette. Le trou ovoïde de la lunette doit être parfaitement ajusté à celui du panneau de dessus.

Pour la finition, on peut vernir ou peindre le CTBX, ajouter 2 poignées latérales et 4 patins à clouer sur le fond (très utiles pour une TLB mobile), ainsi qu'une chaînette permettant de soulager les charnières lorsqu'on ouvre le caisson.



**N'oubliez pas de mettre une couche de litière au fond du seau avant d'inaugurer votre nouveau "without water closet"!**

Il n'y a donc plus d'excuses pour ne pas installer de toilettes sur son chantier !

Les avantages sont multiples :

- vous améliorez les conditions de travail pour tou-te-s,
- vous limitez les risques de dégradation de la santé (physique et mentale),
- vous respectez le droit du travail,
- vous respectez la dignité humaine,
- vous limitez la dégradation de l'environnement par l'équipe de fouilles.



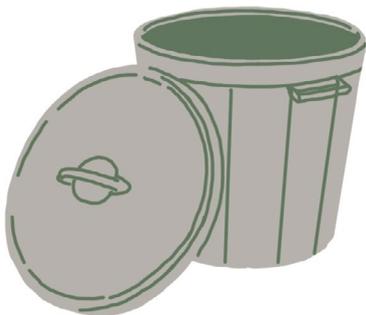
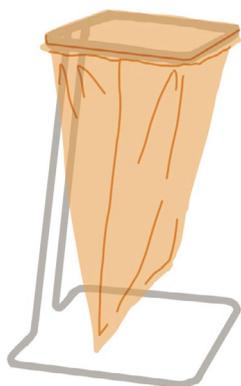
**Dans le cas où l'installation de toilettes à proximité du site serait absolument impossible, il convient de s'assurer qu'une voiture est disponible toute la journée, avec un-e conducteur-trice, afin que tou-te-s puissiez se rendre aux toilettes.**

## Poubelles

Il est essentiel qu'une poubelle soit mise à la disposition des fouilleuses et fouilleurs sur le site. Elle peut consister en un simple sac qui devra être changé régulièrement. Tou-te-s seront informé-e-s de l'emplacement de la poubelle à leur arrivée sur le site.

## Accès à l'eau

L'accès à l'eau pour se laver les mains peut sembler compliqué à organiser lorsque les chantiers sont situés dans des zones isolées. Il peut pourtant être assuré à l'aide d'un simple bidon que l'on prendra soin de remplir chaque jour. Ce point d'eau doit être installé à côté des toilettes (toilettes sèches ou autre type d'installation).

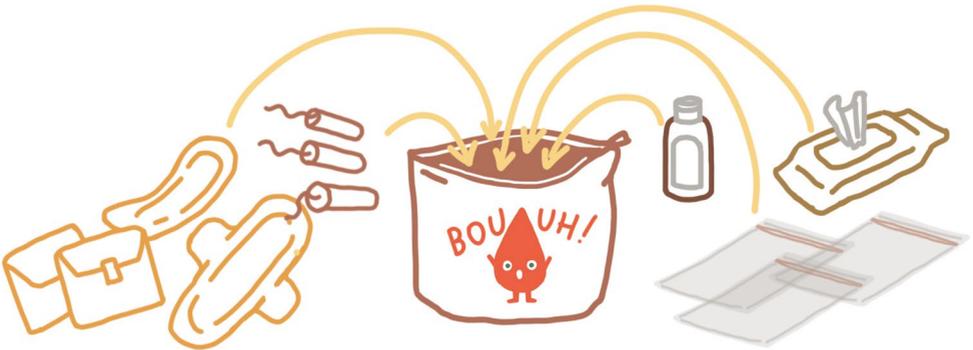


## Lever le tabou

L'une des clefs pour faciliter la gestion des règles pour tou-te-s sur les chantiers est de lever le tabou sur le sujet. Le/la responsable d'opération ou un-e responsable secteur peut ainsi présenter les aménagements présents sur le site à l'arrivée des fouilleuses et fouilleuses (toilettes, accès à l'eau, poubelle). Les personnes souffrant de maladies invalidantes, comme l'endométriose, ou tout simplement de règles douloureuses, peuvent être invitées à se signaler si elles le souhaitent et se voir proposer des aménagements.

Les personnes ayant leurs règles disposent de leurs propres protections hygiéniques. Cependant, il peut arriver que les règles arrivent par surprise. Dans ce cas, il est utile de mettre à disposition un kit menstruel d'urgence toujours présent sur le site. Ce kit doit contenir :

- Des tampons de tailles diverses. Ils doivent être pourvus d'applicateurs pour des raisons d'hygiène. Les tampons avec applicateurs en carton existent. Leur fabrication est moins polluante et les privilégier permet aussi de limiter les déchets plastiques. Attention, les tampons ont une date limite d'utilisation.
- Des serviettes hygiéniques de tailles et capacités d'absorption diverses.
- Du gel désinfectant pour les mains.
- Des mouchoirs ou des lingettes.
- Des sachets (p.ex. à fermeture zip) qui serviront pour les protections usagées.



L'ensemble peut être stocké dans une trousse de secours ou un grand sachet à fermeture zip. Tou-te-s seront informé.e-s de son existence à leur arrivée sur chantier. Présenter ce dispositif contribue à lever le tabou de la gestion des menstruations sur les chantiers de fouilles archéologiques. Les personnes faisant usage du kit sont invitées à le signaler afin que celui-ci soit de nouveau rempli.

Les fouilleuses et fouilleuses ne doivent pas hésiter à signaler tout problème relatif à l'hygiène sur le chantier auprès des personnes en charge. Les règles sont une réalité biologique banale qui concerne une large part de la population ; elles devraient être prises en compte comme telles.



## 5. FOCUS SUR LES INITIATIVES EXISTANTES

### « Seeing Red »

Pour lutter contre ce problème d'invisibilisation des menstruations en archéologie, le collectif britannique Mentoring Women in Archaeology & Heritage, en la personne d'Amy Talbot, met au point en 2020 l'initiative Seeing Red.



Le projet se constitue d'**un guide sur l'hygiène menstruelle** (en anglais) téléchargeable gratuitement en ligne et d'un « **pack menstruations** » gratuit à la demande.

QR code : [https://mentorwomxn.org/media/sites/4/2020/06/Seeing\\_Red\\_Guide\\_FinalV1.pdf](https://mentorwomxn.org/media/sites/4/2020/06/Seeing_Red_Guide_FinalV1.pdf)

Ce pack est composé de serviettes hygiéniques de différentes tailles, de plusieurs modèles de tampons, de savon, de gel hydroalcoolique, de serviettes, de mouchoirs et de sacs poubelle.

Ce projet est soutenu financièrement par la British Archaeological Jobs Resource (BAJR) et la Federation of Archaeological Managers and Employers (FAME). Le pack menstruations est désormais disponible sur les chantiers dirigés par une série d'organismes tels que les York Archaeological Trust, Headland Archaeology et Wessex Archaeology. Depuis janvier 2021, la FAME met également à disposition gratuitement sur tous ses chantiers des poubelles et distributeurs de protections hygiéniques.

## Le « kit menstruations » en France

Inspiré par Seeing Red et la sensibilisation effectuée par le collectif **Paye ta Truelle**, le comité social et économique de l'opérateur en archéologie **Archeodunum** a mis en place en 2020 un kit menstruations. Il est composé de six serviettes de trois types différents, conditionnées dans un sachet hermétique, et d'un rappel des mesures d'hygiène recommandées par la médecine du travail. Il est disponible sur l'ensemble des chantiers dirigés par Archeodunum.

Ce kit a également été adopté par l'opérateur **Éveha** en 2021.

## Une vidéo d'animation en parallèle de l'exposition Archéo-Sexisme

Suite aux témoignages reçus sur **Paye Ta Truelle**, le collectif, en partenariat avec l'**association Archéo-Éthique**, a réalisé une vidéo d'animation intitulée "Les menstruations sur le terrain : quelques règles élémentaires pour gérer hors de la zone de confort".

Tout comme le "kit menstruations" cette vidéo a pour but de contribuer à lever le tabou sur le sujet des menstruations sur les chantiers de fouilles archéologiques. Présentée pour la première fois en mars 2022 lors de l'Exposition Archéo-Sexisme qui s'est tenue à Montréal (Qc, Canada), elle vise aussi à informer et à partager des expériences pour faciliter la vie des personnes menstruées sur les chantiers, en respectant à la fois les corps des personnes concernées et l'environnement.



### **Les menstruations sur le terrain: quelques règles élémentaires**

Une vidéo d'animation en parallèle de l'exposition Archéo-Sexisme

QR code : [https://youtu.be/Q8W20G\\_BJpM](https://youtu.be/Q8W20G_BJpM)

