



LA MUTUELLE DES  
ÉTUDIANTS

**LMDE MET FIN  
AU TABOU  
DES RÈGLES !**

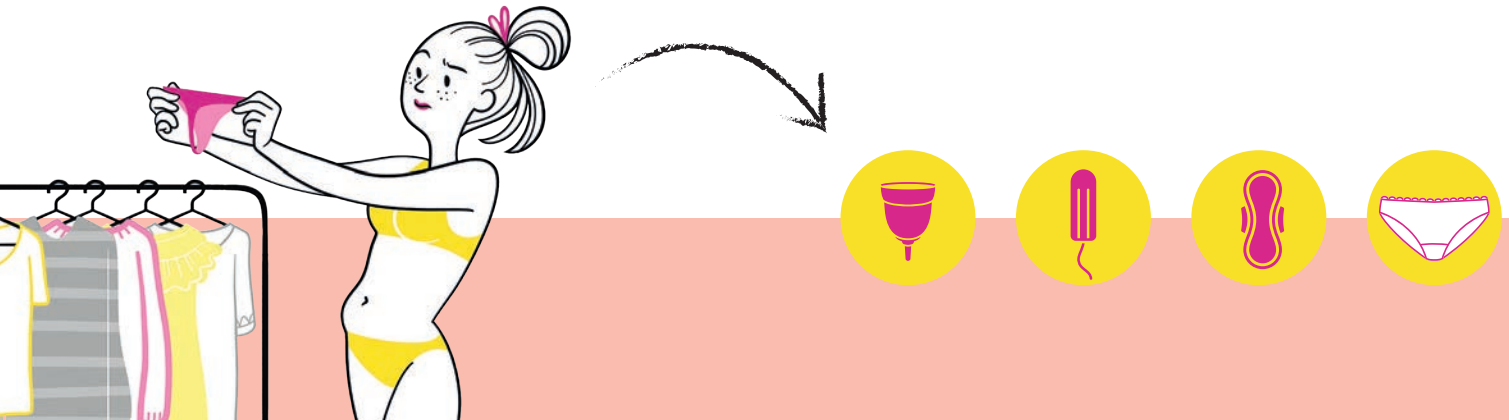


# LES RÈGLES FONT PARTIE DE LA SANTÉ ET DE LA VIE QUOTIDIENNE DES FEMMES

Si la parole tend aujourd'hui à se libérer, les règles restent encore trop tabous, stigmatisantes et creusent les inégalité entre les sexes.

INÉDIT

**La Mutuelle Des Etudiants est la 1<sup>ère</sup> mutuelle  
à rembourser les protections hygiéniques !  
(cup, tampons, serviettes, culottes hygiéniques ...)**



# LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES REPRÉSENTENT UN BUDGET CONSÉQUENT POUR LES FEMMES ET PARTICULIÈREMENT POUR LES ÉTUDIANTES

**+ de 10 500 protections hygiéniques**

utilisées au cours de la vie d'une femme

**22 tampons ou serviettes**  
par cycle

**1 500 à 2 000€ de budget**

au cours d'une vie sans compter les anti-douleurs, les sous-vêtements ...



# LES REGLES, CE N'EST PAS QUE L'AFFAIRE DES FEMMES



**20 à 25 € /AN  
remboursés**

LMDE est la 1<sup>ère</sup> mutuelle à considérer les règles comme un sujet de santé et de prévention comme les autres et à prendre en charge le remboursement des protections hygiéniques.

**TOUTES  
les protections  
hygiéniques**

À chacune de choisir ses protections. LMDE les rembourse toutes : cup, tampon, serviette, serviette lavable, culotte de règles etc ...

**Pour TOUTES  
et TOUS**

LMDE organise la solidarité entre ses membres : tous les adhérents et adhérentes peuvent en profiter ou en faire bénéficier leur entourage.

**En toute  
SIMPLICITÉ !**

Pour être remboursé, il suffit d'envoyer son ticket de caisse ou sa facture depuis son espace personnel ou par courrier.

# LES RÈGLES, ON EN PARLE...



A l'occasion du lancement de sa nouvelle offre incluant le remboursement des protections hygiéniques, La Mutuelle Des Etudiants investit les réseaux sociaux en multipliant les points de contacts sur Instagram et Snapchat avec une campagne dédiée aux règles. Cette campagne présentée de manière décomplexée invite les femmes à parler librement de leurs règles de façon à banaliser le sujet.

# PAULETTE EN PARLE !

Paulette, le magazine 100% indépendant garanti «sans mannequins», a récemment interrogé deux de ses ambassadrices sur le nouveau forfait prévention de La Mutuelle Des Etudiants. L'occasion d'expliquer comment elles vivent leurs règles au quotidien, les non-dits qui les accompagnent et leur volonté de voir les choses bouger.

The screenshot shows the Paulette magazine website. At the top left is a small image of two women with the text 'ACHETER PAULETTE'. The main logo 'Paulette' is in a large, black, cursive font. To the right of the logo are social media icons for Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, and RSS. Below the logo is a navigation bar with categories: ACTUALITÉS, MODE, E-EMPLETTES, BEAUTÉ, FOOD, CULTURE, GEORGES, FONDS D'ÉCRAN. The main headline reads 'BONNE NOUVELLE : LMDE LANCE LE REMBOURSEMENT DES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES' with a sub-date '19 août 2018'. Below this is a large illustration of a woman in a yellow bikini and a white paper hat, holding a stack of white sanitary pads. To the left of the illustration is the logo for 'LA MUTUELLE DES ÉTUDIANTS'. On the right side of the page, there is a 'NEWSLETTER' section with a sign-up form and an 'OK' button. Below that is a 'LES DERNIÈRES ACTUALITÉS' section with three article teasers: 'NOUVELLE JEUNESSE POUR LA MARQUE SWEET PANTS QUI DEVOILE SA COLLECTION SWIMWEAR', 'LE SOLEIL EST (ENFIN) PARMI NOUS ET LA CRÈME SOLAIRE A PAILLETES AUSSI!', and 'ROSEFIELD PRÉPARE LA FÊTE DES MÈRES'.

The screenshot shows a Facebook post from the page 'Paulette'. The post text reads: 'Vous trouvez normal de dépenser une fortune en tampons et serviettes hygiéniques sans l'ombre d'un remboursement ?'. Below the text is the same illustration of a woman in a yellow bikini and a white paper hat, holding a stack of white sanitary pads. At the bottom of the post, it says 'BONNE NOUVELLE : LMDE LANCE LE REMBOURSEMENT DES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES' and 'PAULETTE-MAGAZINE.COM'. There is a button that says 'En savoir plus'.

# L'USAGE DES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES EST UNE QUESTION DE SANTÉ PUBLIQUE

Pour accompagner ses adhérents sur ce sujet, La Mutuelle Des Etudiants a créé une page dédiée sur son site [www.lmde.fr](http://www.lmde.fr) pour présenter les différentes protections hygiéniques et rappeler quelques règles d'usages et d'hygiène essentielles.



|          | CUP                        | TAMPON                      | SERVIETTE                       | SERVIETTE LAVABLE                                     | CULOTTE DE RÈGLES                                   |
|----------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---|---|
| <b>+</b> | INVISIBLE                  | PETIT ET DISCRET            | FACILE À UTILISER               | MOINS D'ALLERGIES ET D'IRRITATIONS                    | ESTHÉTIQUE ET DISCRÈTE                              |
| <b>-</b> | TEMPS D'ADAPTATION         | RISQUE DE SÈCHESSE VAGINALE | RISQUE DE FUITE                 | LAVAGE À LA MAIN OU EN MACHINE                        | LAVAGE À LA MAIN OU EN MACHINE                      |
| <b>⚠</b> | VIDER LA CUP TOUTES LES 4H | À CHANGER TOUTES LES 4H     | ÉVITER LES SERVIETTES PARFUMÉES | PRÉVOIR PLUSIEURS SERVIETTES POUR LA DURÉE DES RÈGLES | PRÉVOIR PLUSIEURS CULOTTES POUR LA DURÉE DES RÈGLES |

L'occasion également de faire le point sur les cas de « chocs toxiques » qui mettent en exergue le mauvais usage fait de certaines protections et de préciser qu'il n'en existe pas de bonnes ou de mauvaises mais que chacune doit choisir celles qui lui conviennent le mieux selon son confort personnel.

# LA MUTUELLE DES ETUDIANTS, UNE MUTUELLE ENGAGEE AUX COTES DES FEMMES

Au-delà de son rôle de gestion de la protection sociale, La Mutuelle Des Etudiants est aussi un lieu d'engagement. Elle a été à l'avant-garde d'un grand nombre de combats, notamment en matière de droits des femmes : égalité, liberté des femmes à disposer de leurs corps...



1970

**La Mutuelle Nationale des Etudiants de France mène des campagnes et met des publications en place sur la contraception et le droit à l'IVG**

1972

**Ouverture d'un centre d'orthogénie par la Mutuelle Nationale des Etudiants de France dans un objectif militant** (l'avortement est encore illégal à l'époque)

1972  
1975

**Des cars sont affrétés pour permettre à des femmes d'avorter à l'étranger**

2006

**Remboursement des préservatifs dans toutes les mutuelles LMDE**

2011

**Remboursement de toutes les méthodes contraceptives dans toutes les mutuelles LMDE** (pilules de 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> générations, stérilet, anneau vaginal, patch, implant)

2018

**Remboursement des protections hygiéniques**