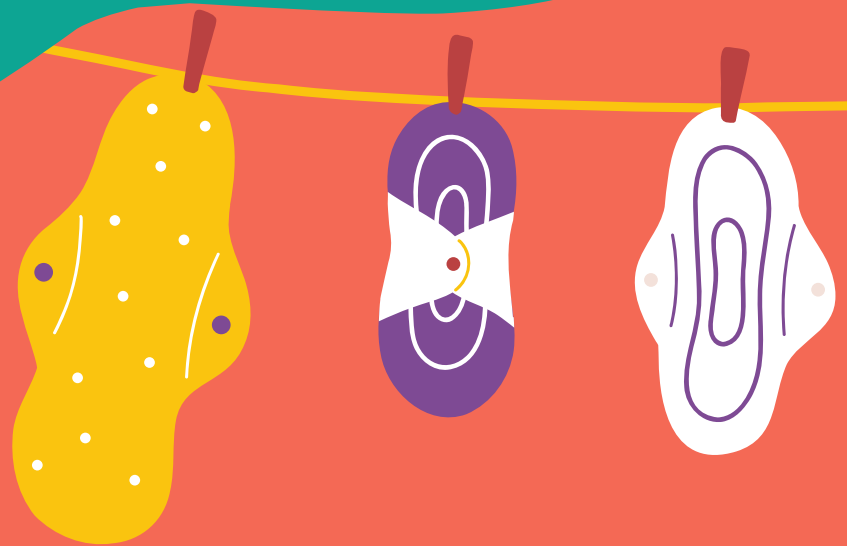


FORMATION



SANTÉ MENSTRUELLE

"de la puberté à la ménopause"



Planning Familial 34

Montpellier

15-16-17 avril 2026



SANTÉ MENSTRUELLE

“de la puberté à la ménopause”

La santé menstruelle est un état de bien-être physique, mental et social en relation avec le cycle menstruel, nécessitant un accès égalitaire à l'information, aux produits et aux soins¹.

La santé menstruelle est un pilier de la santé sexuelle et reproductive et elle est encore trop souvent passée sous silence : le tabou persistant autour des règles, la gêne et la crainte du jugement privent de nombreuses personnes d'informations fiables, d'espaces de parole sécurisés et creusent les inégalités de genre. La précarité menstruelle concerne d'ailleurs 2,9 millions de personnes en France² avec un impact direct sur l'absentéisme scolaire, le retrait de la vie sociale, la santé et la confiance en soi³.

L'enquête ENVIE (2023) le confirme : face à ces enjeux, les professionnels de l'éducation et de la santé restent les interlocuteurs de confiance. Il est donc primordial de s'outiller pour accompagner ces publics avec justesse.

En partenariat avec l'ARS, cette formation vous permettra d'être en capacité d'animer des séances d'information sur tous les aspects liés à la santé menstruelle : des connaissances anatomique au travail sur la posture d'accueil et d'accompagnement.

¹ Global Menstrual Collective, 2021 (Définition de référence mondiale).

² Dons Solidaires - 5e baromètre « Hygiène & Précarité en France » - IFOP - 2025

³Rapport d'information déposé par la Commission des affaires culturelles et de la Commission des affaires sociales sur la précarité menstruelle, Assemblée Nationale, 2020.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, le·la participant·e sera en capacité de :

- Transmettre des connaissances fiables sur l'anatomie et les étapes de la vie menstruelle (puberté, cycle, ménopause).
- Concevoir et mener des actions de sensibilisation en adoptant une posture inclusive et un cadre sécurisant.
- Identifier les besoins des personnes et les diriger vers les ressources ou professionnel·les locaux adapté·es.

PROGRAMME

- **Jour 1** : Accompagner la sexualité : une affaire de représentations ? - Actualisation des connaissances en santé menstruelle
- **Jour 2** : Précarité menstruelle : enjeux et spécificités - Monter un atelier en santé menstruelle : outils d'EVARS et cadre d'animation
- **Jour 3** : Animer un échange en santé menstruelle - Etudes de cas

LA FORMATRICE

Judith MIGNY

Formatrice et diplômée en sociologie, je suis spécialisée sur les questions des sexualités en ligne . J'interviens auprès des professionnel·le·s sur les thématiques liées à la santé sexuelle et dans les établissements scolaires dans le cadre de l'EVARS et de la lutte contre les discriminations.

Contact : judith.migny@planning34.org

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Au Planning Familial, la formation repose sur l'échange des savoirs et l'analyse des pratiques. Des mises en situation et des exercices permettent d'ancrer les apports tout au long de la formation. Les participant·e·s repartiront avec des repères précis et actualisés, des outils et des fiches pratiques.

PUBLIC

Animateur·trices de prévention, salarié·es ou bénévoles de structures recevant du public, professionnel·le·s du médical et du social...

Aucun prérequis.

LE PLANNING FAMILIAL 34

Le Planning Familial agit depuis plus de 60 ans pour l'accès à la santé sexuelle et aux droits. À travers ses centres de santé et lieux d'accueil, ses équipes pluridisciplinaires accompagnent chaque année des centaines de jeunes, couples et familles sur les questions de sexualité, de violences et de prises de risques.

Cette expérience de terrain fonde une expertise reconnue et nourrit des formations ancrées dans les réalités professionnelles.

ACCESSIBILITÉ

Pour toute demande concernant l'accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap merci de contacter la référente handicap Anne LAURENS : formation@planning34.org - anne.laurens@planning34.org

TARIF

Les frais pédagogiques sont pris en charge dans la cadre du financement par l'ARS. Les participant·es et leurs structures ont à leur charge les frais TRH (transports, restauration, hébergement).



TAUX DE SATISFACTION

de 5 formations similaires mises en œuvre en 2025

Une moyenne de satisfaction de 4,7/5 sur 36 participant·es

100% des participant·es recommandent les formations auxquelles elles-ils ont participé

(à 2 formations "Sexualité, Egalité, Violences" et 3 formations "Précarité Menstruelle")

Ces formations ont permis de :

« Pouvoir parler plus aisément de ces sujets, acquérir de nouvelles connaissances sur la manière de les aborder avec les personnes rencontrées. Adapter mon approche en tenant compte de la situation de chaque personne. » (Lutte contre la Précarité Menstruelle, déc. 2025)

« Mieux cerner les enjeux spécifiques de violences et d'égalité auprès de publics adolescents, accueillir la parole autour de ces questions et de celles liées à la sexualité. Savoir renseigner et réorienter au mieux » (Sexualité, Egalité, Violences, nov. 2025)

INSCRIPTION

Inscription via le catalogue de formation du Planning Familial 34 (accessible sur formation-planningfamilial34.catalogueformpro.com) :

s'inscrire

Remplissez le formulaire de pré-inscription, vous serez ensuite contacté·e par la responsable administrative de l'organisme de formation.

MONTPELLIER

48 Boulevard Rabelais

3 jours

15 - 16 - 17 avril 2026

(9h30-12h30/13h30-16h30)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

16 participant·e·s maximum. L'association se réserve le droit d'annuler la formation en deçà de 10 inscriptions.

Date limite d'inscription : 10 avril 2026

Pour toute demande spécifique, ou demande de formation intra-structure, contactez nous par mail : formation@planning34.org