

**L
I
V
R
E
T

D
E

P
R
E
S
E
N
T
A
T
I
O
N**



**NI TABOU,
NI POLLUTION :
LIBERTÉ MENSTRUELLE
EN ACTION!**

Genèse du projet

Un moment
d'échanges,
et de partage
de savoirs...



Un moment
de solidarité,
brodé
à la main...



Un projet collectif de solidarité de femmes
issues de 2 quartiers prioritaires :
"Les doigts d'Or"
un acte de résistance, de tendresse,
et d'humanité

Un sujet

ENCORE TABOU...

... souvent relégué à l'ombre,

Et pourtant

Un besoin

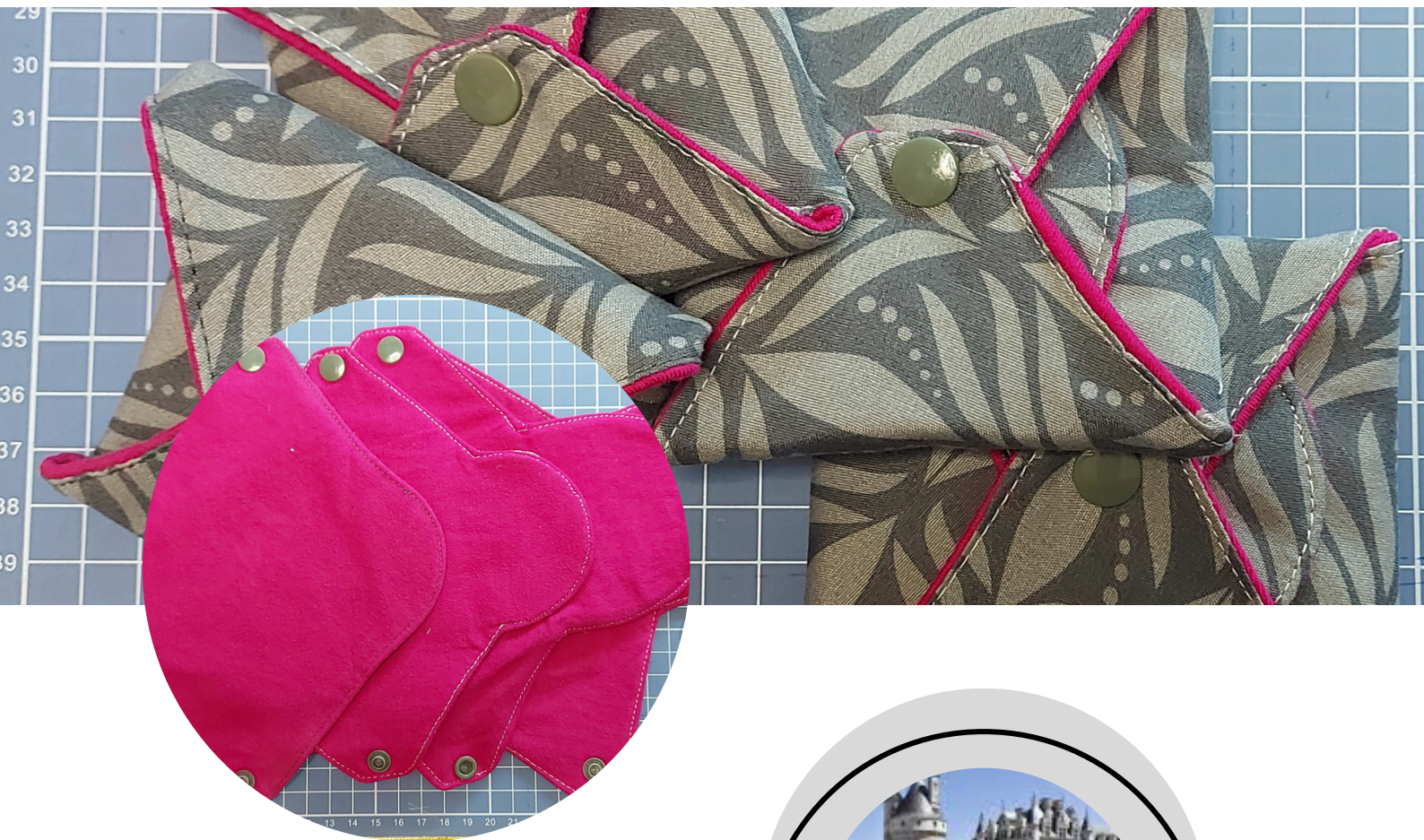
VITAL!

La précarité
menstruelle

Un projet

QUI VA BIEN AU-DELA

Création **DES PROTECTIONS HYGIENIQUES LAVABLES**



Ils nous ont déjà fait
CONFIANCE

 **LESTRA**



NOTRE DEMANDE DE

Subvention

Objectif

Faire bénéficier aux habitantes d'un kit gratuit par femme dans un pochon comprenant 4 protections hygiénique lavables de tailles différentes, accompagnées de leur notice, et d'un savon d'entretien

Réseaux de distributions

- Agence de proximité (bailleurs sociaux)
- Les structures accueillants du public
- Les établissements scolaires (écoles, collèges, lycées)

Utilisation des fonds

- Matériel : machine à coudre, fils, tissus...
- Communication : flyers, notice d'utilisation
- Pochons et petits savons d'entretien

A bientôt MERCI !

Nous vous remercions sincèrement de nous avoir permis de vous présenter notre action

Olivier FROIDEVAL • Prof de FLE • UFCV • M2 Sociolinguisti...
Être Vivant • Citoyen du Monde • Humain • Amoureux de la Nature ...
maintenant •

... fées du fil : un tissage de dignité
... la solidarité se brodait à la main ?

... chaque point cousu, chaque tissu découpé, chaque couleur choisie, portait en lui un
acte de résistance, de tendresse et d'humanité ?

À #Amboise, ce rêve est devenu réalité entre les murs bienveillants de l'ASHAJ, grâce
aux #Doigts d'Or.

Ces couturières ont décidé de répondre à un besoin vital, trop souvent relégué à l'ombre :
l'accès à des #protections menstruelles. Sujet encore tabou, la précarité menstruelle
est une injustice silencieuse, mais elle trouve ici un remède cousu main, durable et digne.
Avec grâce et engagement, ces femmes, venues de parcours variés, tracent à la machine
des chemins de justice sociale. Elles offrent bien plus que du tissu : elles redonnent
confiance, autonomie et fierté.

Le geste est simple, mais le symbole est immense. Derrière chaque serviette lavable se
cache un combat : celui de toutes celles qui, dans le silence ou l'exil, doivent affronter les
cycles de la vie sans ressource, sans écoute, sans choix. Aujourd'hui, grâce aux Doigts
d'Or, ce combat devient collectif.

Il fallait un écrin pour que cette magie opère. L'ASHAJ l'a offert : espace de rencontre,
d'apprentissage, de chaleur humaine.

L'ASHAJ est le cœur battant de cette aventure. Derrière chaque serviette lavable se
cachent talents. Chaque jeudi, des femmes s'y retrouvent, unies par le fil, la volonté, et l'espoir.
Elles ne fabriquent pas seulement des objets, elles tissent des liens, elles réparent le
monde.

À leurs côtés, des partenaires engagés ont répondu présents. Un immense merci à
l'entreprise LESTRA, dont le don de matière première a été un déclencheur. Offrir du tissu
pour protéger, c'est offrir du respect. C'est comprendre qu'un geste, même discret, peut
changer des vies. Et comment ne pas saluer le Château de Chenonceau, ce lieu empreint
de féminité, qui apporte son soutien avec sensibilité et intelligence symbolique ?

Ce projet n'est pas une simple initiative locale. C'est une œuvre de dignité universelle.
C'est l'expression d'un monde que nous voulons plus doux, plus juste, plus tissé de liens
humains. À travers elles, à travers vous, nous voyons poindre un avenir où la sororité n'est
pas un mot galvaudé mais une réalité partagée.

Chapeau bas, fées de la solidarité. Grâce à vous, la précarité recule, et l'humanité avance.

amboise

précarité menstruelle

Un projet collectif pour faire face

Les couturières des Doigts d'Or de l'ashaj se sont engagées dans la fabrication de serviettes
hygiéniques réutilisables. Avec le soutien du château de Chenonceau et de l'entreprise Lestra.

S

ujet encore relative-
ment tabou, la préca-
rité menstruelle touche
de nombreuses fem-
mes. C'est lors d'une rencon-
tre avec la Croix-Rouge que
Delphine Nau, membre du col-
lectif de quartier Les Doigts
d'Or de l'ashaj, a pris conscience
du problème : « L'idée est
née le jour où nous avons offert
la Croix-Rouge. Ils nous ont
dit que des femmes avaient du
mal à se fournir en protection
hygiénique. Ce jour-là, nous
avons pensé que si nous pou-
vions en faire des réutilisables
en tissu, ce serait l'idéal. »

En quête d'informations, Del-
phine Nau a trouvé sur Inter-
net des patrons pour fabriquer
des serviettes hygiéniques la-
vables et réutilisables. Le pro-
jet a rencontré immédiatement
l'adhésion de partici-
paires. L'entreprise Lestra a

offert le fil, le tissu polyester
pour la partie extérieure et le
tissu absorbant.

Plusieurs
partenaires
mobilisés

« Nous avons été contactés par
le foyer des jeunes travailleurs
pour rencontrer les porteuses
du projet. Nous avons regardé
ce dont elles avaient besoin
pour mettre en œuvre la fabri-
cation des serviettes hygiéni-
ques réutilisables, en vue de
leur fournir des matières pre-
mières. Nous avons été sensi-
bles à l'aspect social et réduits
par le côté écologique en réu-
sant ou lieu de jeter », témoi-
gne Marie-Laure Rondineau,
responsable qualité pour l'en-
treprise de Nazelles-Négron.

Une autre rencontre a permis

de doper le projet, celle avec
Françoise Morier, du château
de Chenonceau, qui explique :
« Le château de Chenonceau,
c'est le château des dames, le
château de la féminité. Toute
une symbolique. Nous nous
sommes sentis concernées par
un stock d'ancien tee-shirt
pour la partie en contact avec
la peau. Des membres du per-
sonnel ont également fait des
dons à titre individuel. »

Un premier kit offert

L'ashaj, qui accueille les cou-
turières tous les jeudis après-
midi, a financé l'achat du tissu
PUL, qui permet aux serviettes
d'être imperméables. Des en-
treprises et associations sont
également mobilisées pour
diffuser l'information auprès
des femmes : Val Touraine Ha-
bitat, Touraine Logement, les
Restos du cœur à Nazelles-



Les couturières confectionnent des serviettes hygiéniques réutilisables. (Photo NR)

Négron, le Centre d'accueil
pour demandeurs d'asile
(Coda).

« Nous offrons un premier kit
comportant les quatre tailles à
chaque femme qui le deman-
de. Si elles le souhaitent, elles
pourront continuer avec ce sys-
tème moyennant une participa-
tion modique », indique Del-
phine Nau. Pour pérenniser le

projet qui demande beaucoup
de coupes et d'assemblage, les
Doigts d'Or de l'ashaj espèrent
susciter des vocations.

Cor. NR : Daniel Forest

Pour rejoindre les couturières,
rendez-vous les jeudis après-midi
dans les locaux de l'ashaj au 14,
allée de Malherbe à Amboise.

E. Leclerc d'Amboise :

une soirée lecture musicale pour rendre la culture accessible à tous

dur la seconde année consécutive, le centre E.Leclerc d'Amboise accueille une

PUBLICITÉ

ASHAJ Association ASHAJ Amboise
28 avr. •

Les Doigts d'Or continuent leur ouvrage ! Le projet
de création de protections hygiéniques I... Voir plu



“ Derrière chaque serviette lavable se cache un combat : celui de toutes celles qui, dans le silence ou l'exil, doivent affronter les cycles de la vie sans ressource, sans écoute, sans choix. Aujourd'hui, grâce aux Doigts d'Or, ce combat devient collectif. ”