

ET SI ON PARLAIT DU CYCLE MENSTRUEL AUTREMENT?

Campagne Rouge
#LaVieEnRouge



En observant quotidiennement les fluctuations de notre cycle menstruel, on se rend rapidement compte que celui-ci peut nous servir de **boussole afin de nous orienter dans nos choix et nos actions au quotidien si nous y sommes suffisamment sensibles**. Ce qui est fascinant avec notre nature cyclique, c'est de prendre conscience d'une certaine prévisibilité (ex. comportements et émotions qui reviennent au même moment au cours du cycle) et également de se rendre compte qu'**elle est une ressource qui nous guide à trouver des réponses au fond de nous**.

Parler du cycle autrement et utiliser cet outil si précieux dans l'organisation de notre horaire nous permettrait assurément d'**améliorer notre santé mentale, physique, émotionnelle** et, par le fait même, apaiser notre relation malsaine face à la productivité.

Nous prenons conscience que le cycle menstruel, et plus précisément **les menstruations, comportent un enjeu de classe considérant la précarité menstruelle**. Malgré les actions mises en place, **beaucoup trop de femmes n'ont toujours pas accès à des produits menstruels chaque mois**. Il faut que ça change!



Pour en savoir plus, découvrez notre billet « Et si on parlait du cycle menstruel autrement? »

rqasf.qc.ca/campagnerouge

Réseau québécois d'action
pour la santé des femmes



Avec le soutien du

Secrétariat
à la condition
féminine



- mars 2021 -