

MENSTRUATIONS EN SANTÉ: UN SIGNE VITAL !

Campagne Rouge
#LaVieEnRouge



Menstruations, ovulation, hormones sexuelles... riment souvent avec procréation. Mais saviez-vous que les menstruations peuvent aussi être considérées comme un signe vital ? Nous parlons ici des « vraies » menstruations, celles qui suivent une ovulation. Les saignements de privation associés à l'utilisation de la pilule contraceptive (qui bloque l'ovulation) ne sont pas des menstruations.

Le cycle menstruel est essentiel à notre santé. Une production adéquate d'estrogènes tout au long du cycle est importante au bon fonctionnement de nos systèmes cardiovasculaire et nerveux et au métabolisme. La progestérone a, quant à elle, un effet antidépresseur et contribue à la santé des seins, en plus d'être indispensable à la formation des os.

Un cycle menstruel en santé, c'est-à-dire ovulatoire, peut donc contribuer à la prévention de plusieurs problèmes tels que l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires, le cancer du sein. Réaliser cela nous permet de voir nos menstruations sous un angle différent et plus positif. Prendre soin de sa santé menstruelle, c'est prendre soin de sa santé !



Pour en savoir plus,
découvrez notre billet
« Menstruations en
santé : un signe vital ! »

Réseau québécois d'action
pour la santé des femmes



Avec le soutien du

Secrétariat
à la condition
féminine



- décembre 2020 -

rqasf.qc.ca/campagnerouge