

Les menstruations...

Les menstruations sont à la fois un **phénomène naturel** et le **reflet d'une multitude de dimensions**: corporelles, émotionnelles, psychologiques, spirituelles, socioéconomiques... **Elles seront donc vécues différemment par chaque personne.**

Avoir un cycle menstruel ovulatoire est un indicateur de la santé globale et du bien-être: **il s'agit même du 5ème signe vital !**

... à l'échelle d'une vie

13 ans : âge moyen de la ménarche (premières règles) au Canada

52 ans : âge moyen de la ménopause au Canada

28 jours : durée moyenne du cycle menstruel

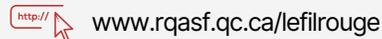
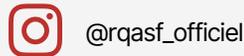
2 à 7 jours: durée moyenne des règles

Pendant 38 ans ou 480 fois : période moyenne pendant laquelle les personnes menstruées ne pourront pas se passer de produits menstruels, afin de vivre leurs règles en santé et dans la dignité

6 000 \$: coût moyen total des produits menstruels



La campagne en ligne



Nous contacter

Élise Brunot, chargée de projet
elise.brunot@rqasf.qc.ca

Mila Zielinski, chargée des partenariats
mila.zielinski@rqasf.qc.ca

Le Fil Rouge est une campagne du RQASF financée par



Femmes et Égalité
des genres Canada

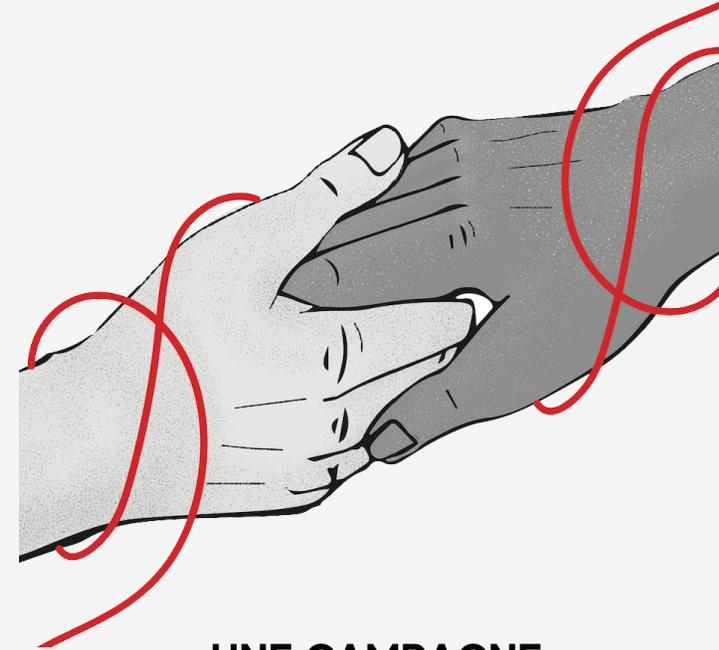
Women and Gender
Equality Canada

Canada

LE FIL
Rouge

ENSEMBLE VERS

L'ÉQUITÉ MENSTRUELLE



UNE CAMPAGNE
DE **SENSIBILISATION**
ET DE **MOBILISATION**

du Réseau québécois d'action pour la **santé des femmes**

rqasf

Avoir le pouvoir de choisir...

Nous oeuvrons en faveur de l'équité **menstruelle** qui se définit par un **accès gratuit et sécuritaire aux produits menstruels***, chaque fois que l'on en a besoin et partout où l'on se trouve, afin de **réduire les inéquités de genre, de garantir la santé menstruelle et la dignité des toutes les personnes menstruées****.

* Nous préférons éviter les termes « protection » et « hygiéniques » qui sous-entendent que les menstruations seraient « sales ».

** Femmes cisgenres, hommes trans, personnes non-binaires, de genre fluide et intersexes menstruées.

... et savoir bien choisir

Il est essentiel de **connaître nos besoins et les spécificités des différents produits** pour être en mesure de **choisir celui ou ceux qui nous conviennent le mieux**. Cela peut être déterminé notamment par **une question de confort** (physique et psychologique) **ou même de nécessité** (intolérance ou allergie à certains produits, vécu de microtraumatismes, etc.).

Il est recommandé d'utiliser **les produits dont la composition est la plus naturelle possible** (sans chlore, parfum, etc.) et de **respecter les mesures d'hygiène préconisées**: se laver les mains avant chaque utilisation et respecter les consignes d'utilisation et d'entretien émises par le fabricant.

Produits externes

LA SERVIETTE JETABLE

- + Bas prix
- + Simple d'utilisation
- + Pratique pour voyager

- Moins écologique
- Moins économique sur le long terme



Durée max. recommandée : 4 à 6 heures

LA SERVIETTE ET LA CULOTTE LAVABLES

- + Réutilisables, donc écologiques et économiques sur le long terme
- + Faciles à mettre
- + Plus respirantes et confortables que les serviettes jetables, même les plus minces
- + Fonction multitâches: peuvent gérer les règles, les saignements de l'après-accouchement, les fuites urinaires et les pertes blanches
- + Culottes existant en différents styles et niveaux d'absorption, pouvant s'adapter à toutes les morphologies et intensités de flux menstruel

- Chères à l'achat car il faut plusieurs culottes et/ou serviettes pour chaque cycle (mais sont à long terme plus économiques que les serviettes jetables)
- Nécessitent un lavage après chaque usage

Durée max. recommandée : 4 à 6 heures
Durée de vie du produit : 2 à 5 ans

Produits internes

Insertion dans le vagin: besoin de pratique pour être confortable à 100%

- Les produits internes présentent un risque rare mais grave de choc toxique:
- Lisez et respectez les consignes d'utilisation du fabricant
 - Ne les portez pas la nuit



LE TAMPON

- + Bas prix
- + Pratique pour voyager et pour les activités qui exigent de la liberté de mouvement (moins de fuites)

- Moins écologique (surtout avec un applicateur)
- Moins économique sur le long terme

Durée max. recommandée : 4 à 6 heures

LA COUPE ET LE DISQUE MENSTRUELS

- + Écologiques
- + Économiques: un seul produit suffit
- + Diminution des irritations et des infections vaginales
- + Pratiques pour les activités qui exigent de la liberté de mouvement (moins de fuites)

- Nécessitent un lavage après chaque usage: besoin d'avoir accès à une toilette avec lavabo
- Besoin de faire bouillir après chaque cycle

Durée max. recommandée : 4 à 6 heures
Durée de vie du produit: 5 à 10 ans