



Séance 1:

Comprendre la précarité menstruelle et ses conséquences



Dignité mensuelle
Monthly Dignity





Reconnaissance de territoire

Chez Dignité Mensuelle, nous reconnaissons que notre travail à Tiohtià:ke (Montréal) se déroule sur les terres autochtones non cédées de la nation **Kanien'keha:ka (Mohawk)**.

Tiohtià:ke est connu comme un **lieu de rassemblement** pour de nombreuses Premières Nations et nous reconnaissons les Kanien'keha:ka comme les **gardien.ne.s des terres et des eaux** sur lesquelles nous nous rassemblons aujourd'hui.

Notre mission est ancrée dans la reconnaissance des droits de tous les peuples et dans la création d'une société plus équitable et inclusive.





Vocabulaire

Nous utilisons le terme “**personnes menstruées**” car certaines femmes n’ont pas leurs règles et que toutes les personnes menstruées ne sont pas nécessairement des femmes.

Nous utilisons le terme “**produits menstruels**” car c’est un terme plus précis et neutre quant à son utilisation.





Déroulé

01

Introduction à la précarité menstruelle

02

Conséquences de la précarité menstruelle

03

Histoire, féminisme et culture populaire





01

**Introduction à la
précarité menstruelle**





**Savez-vous combien
de personnes sont
menstruées au
Québec ?**





**2 millions de personnes au Québec, soit 1
personne sur 5 !**

**Dans le monde, c'est 800 millions de
personnes qui sont menstruées en ce
moment !**





La précarité menstruelle

“La précarité menstruelle est un manque d'accès aux produits menstruels, à l'éducation, aux installations d'hygiène, à la gestion des déchets ou à une combinaison de ceux-ci.”

- Définition du Projet Pilote du Fonds d'équité menstruelle

Ce que nous pouvons **ajouter** à cette définition :

- accès en continu
- culturellement adapté
- soins menstruels





Statistiques

Une Canadienne sur six (17 %) qui a ses règles a personnellement connu la précarité menstruelle. Ce chiffre grimpe à **une sur quatre (25 %)** si leur ménage gagne moins de **40 000 \$ par an**.

34% des répondantes du Québec ont affirmé avoir eu à sacrifier autre chose (ex. : dépenses pour le loyer, la nourriture, les loisirs ou de nouveaux vêtements) **pour avoir suffisamment d'argent pour acheter des produits menstruels**

Selon un sondage mené en 2020, **12 % des Québécoises** interrogées auraient « déjà eu, à plusieurs reprises, à faire le choix difficile entre acheter un produit menstruel et un article essentiel de leur liste d'épicerie » (Les Compagnies Loblaw limitée, 2020).





Missions et buts de l'organisme



L'accès : Fournir gratuitement des produits menstruels aux organisations communautaires qui s'occupent des personnes qui vivent dans des situations précaires.



L'éducation : Déstigmatiser les menstruations et sensibiliser à la précarité menstruelle et à la santé menstruelle par le biais d'ateliers et de matériel éducatif.



La défense des intérêts : Plaider pour que l'accès équitable aux produits menstruels soit considéré comme un droit plutôt que comme un privilège.





02

Conséquences de la précarité menstruelle



L'impact des politiques (économiques et autres) sur l'accès aux produits menstruels et aux soins de santé menstruelle et leur impact sur la santé physique et mentale des personnes menstruées.





+

Taxation des produits menstruels

Cette taxation **aggrave la précarité menstruelle** en rendant les produits inabordables pour les personnes à faible revenu : contraindre à choisir entre acheter des produits menstruels et répondre à d'autres besoins essentiels.

Au Canada :

- TPS : supprimée dès juillet 2015 (qui était de 5%)
- TVQ : abolit aussi en 2015 suite à la décision du gouvernement fédéral (qui était de 9.975%)

Chez nos voisins, dans 21 états (Alabama ou Arizona), les produits menstruels sont taxés (entre 4 et 7%)





+

Prix des produits menstruels

Malgré la suppression des taxes sur les produits menstruels :

- Dans un sondage réalisé par le RQASF en 2020, **19,6%** ont occasionnellement utilisé de **moyens alternatifs** (papier de toilette, tissu) en guise de protection lors des menstruations en raison du coût élevé des produits menstruels.
- **Une femme sur deux** affirmait que les produits menstruels n'étaient pas abordables.
- L'étude Period Poverty in Canada publiée en mars 2022 par la National Union of Public and General Employees (NUPGE) **estime à 6000 \$ le coût moyen des produits menstruels à l'échelle d'une vie**. Augmentation de ce chiffre avec l'inflation : **6600\$!**





+

Féminisme matérialiste

Christine Delphy, féministe matérialiste s'inspirant de Marx

Enemi principal : **patriarcat** et **système capitaliste**

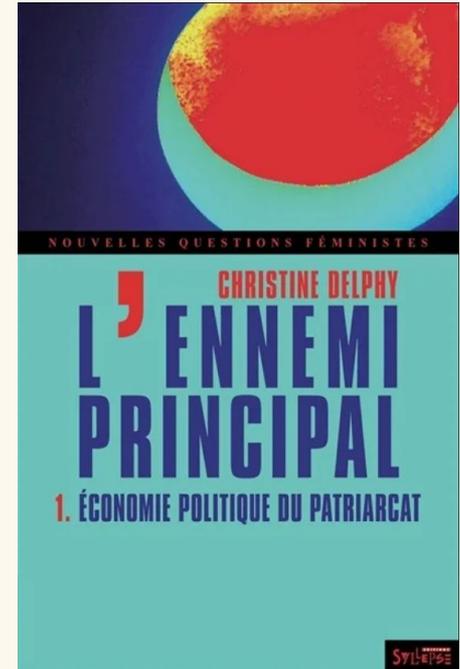
Contrôle et exploitation des corps féminins, notamment dans la sphère domestique et reproductive

Travail domestique non rémunéré

- Fardeau économique réduisant la capacité à acheter des produits menstruels

Coût d'être menstruée

- Double exploitation: **invisibilisation** des besoins spécifiques des femmes dans l'économie et la **marchandisation** de ces besoins



(septembre 2013)





+

Impacts sur la santé physique

Porter des produits menstruels trop longtemps (et non-adaptés au flux) ou alors des produits de substitution (papier toilette, journal, chaussettes...) peuvent engendrer des infections, ou encore un Syndrome du Choc Toxique.

- Syndrome du choc toxique : se manifeste après une infection bactérienne. Quoique très rare, il survient lorsque des **toxines sont libérées par des bactéries ayant réussi à pénétrer dans la peau** par une plaie ou les muqueuses et à se propager dans le sang.





+

Politiques de congés menstruels

Au Canada, les **congés menstruels n'existent pas** à l'échelle du pays.

Le fait de ne pas avoir de flexibilité concernant les congés menstruels ou des congés maladies adaptables nuit aux personnes menstruées qui en auraient besoin. Ainsi, on compte sur la performativité et la productivité des personnes menstruées en tout temps.

*Pays avec des législations sur les congés menstruels :
Corée du Sud, Japon, Espagne*

C'est un sujet que nous explorerons plus dans la séance 3





Accessibilité des installations sanitaires

Le manque d'installations sanitaires **appropriées, accessibles, propres, avec de l'eau claire**, peut non seulement compromettre la dignité des personnes menstruées, mais également entraîner des risques accrus d'infections et d'autres problèmes de santé liés à la gestion des menstruations (pouvoir laver ses mains, pouvoir laver son produit menstruel réutilisable..)

Exemple des personnes en situation d'itinérance qui n'ont pas toujours accès à des salles de bains pour changer leurs produits menstruels ou simplement leurs sous-vêtements.





Manque de recherches

Le manque de recherche, le manque de financement, le manque d'intégration dans les programmes de formation sont aussi des facteurs qui ont des impacts démesurés sur les personnes menstruées.

Par exemple : l'endométriose

- *Souvent mal diagnostiquée ou sous-diagnostiquée en raison du manque de sensibilisation et de protocoles de diagnostic inadéquats.*
- *Les personnes affectées sont confrontées à des défis pour obtenir un traitement adéquat en raison du sexisme et du racisme dans les soins de santé.*

Les fibromes utérins :

- *Tumeurs non cancéreuses dans l'utérus, provoquant des symptômes tels que des saignements menstruels abondants et des douleurs pelviennes.*
- *Souvent mal diagnostiqués ou sous-estimés, entraînant des obstacles pour obtenir un traitement approprié.*





+

Impacts sur la vie quotidienne

Effets néfastes sur l'**éducation**, l'**emploi**, la **vie sociale** et l'**absentéisme** :

- Détresse émotionnelle accrue, affectant la capacité des personnes menstruées à se concentrer en classe ou au travail
- **Retrait social**, une honte et une stigmatisation autour des menstruations, exacerbant ainsi les sentiments d'isolement et d'exclusion
- **Absentéisme** scolaire et professionnel peut augmenter, compromettant la réussite académique et les opportunités professionnelles à long terme.





+

Charge mentale menstruelle

À chaque cycle, il faut **penser aux produits menstruels** : est-ce que j'en ai, est-ce que je vais en trouver et ou vais-je en trouver, est-ce que j'en aurai assez pour ce mois-ci, si je pars en vacances : est-ce que je dois en prendre...

Et cela n'inclut pas les vêtements tâchés, les draps, les rendez-vous au besoin, la charge mentale si d'autres personnes menstruées sont sous notre toit...





+

Stigmatisation menstruelle

Il existe **beaucoup de formes de stigmatisation** en lien avec les menstruations, que ce soit des préjugés sur nos émotions, la honte en lien avec le flux menstruel ou encore les fausses idées en lien avec nos capacités réduites.

Qui n'a pas déjà entendu :

“Oh mais tu es en colère, c'est parce que tu as tes règles !”

“Le sang, c'est sale et ça sent mauvais” ou encore “parle pas de tes règles devant lui!”

Et ce sont des stéréotypes qui marquent beaucoup notre société, dans toutes les sphères.

Ces tabous sont à la source de la précarité menstruelle





03

**Histoire, féminisme et
culture populaire**





+

Évolution de la perception des menstruations

Préhistoire : quelques traces de la gestion des menstruations (comme un isolement pour recueillir le sang menstruel) mais pas de traces de création ou d'utilisation de produits menstruels.





+

Évolution de la perception des menstruations

Égypte ancienne : Hiéroglyphes reflètent un traitement ambiguë des menstruations.

Parfois : menstruations taboues, parfois : utilisation du sang comme médicaments en fonction du dieu ou de la déesse.

C'est à l'époque le **dieu Seth**, porteur de souffrance et de maladie, qui était tenu responsable des menstruations. Cependant, même si les règles étaient expliquées par une cause surnaturelle, les médecins de l'époque les **trattaient rationnellement**.





+

Évolution de la perception des menstruations

Solutions ingénieuses :

- Sortes de tampons jetables à partir de papyrus.
- Sorte de tampon jetables fait de bois et de compresses de lin (utilisés comme produits menstruels et contraception)

Même période en **Grèce Antique**:

- Compresses enroulées dans un morceau de bois.





+

Évolution de la perception des menstruations

Grèce Antique :

Hippocrate (médecin et philosophe considéré comme père de la médecine) :

- Affirmait que toutes les maladies féminines étaient expliquées par des raisons reproductives
 - Le seul rôle social des femmes était de porter des enfants
 - **Grossesse comme remède**
- Le flux des règles est un moyen **d'évacuer** des fluides corporels trop abondants dans le corps. Le sang non évacué, **toxique**, déséquilibre les humeurs et peut conduire à la **folie - hystérie**.
- Quand le sang s'arrêtait de couler, on présumait qu'elles pouvaient devenir **contagieuses**.





+

Évolution de la perception des menstruations

Que ce soit les religions **monothéistes** ou **polythéistes**, les menstruations ont été traité avec différents tabous :

- **Monothéistes**, exemple : L'insertion d'un objet dans le vagin fut peu à peu considérée comme un péché. Les jupons ont remplacé les protections
- **Polythéistes** : chez certains dieux, vu comme une maladie





+

Évolution de la perception des menstruations

Rome antique : le sang menstruel est considéré comme un **poison aux vertus néfastes** selon Pline l'Ancien dans son œuvre Histoire Naturelle. Il accuse la femme en période de menstruation de faire **aigrir le vin, enrager les chiens, mourir les abeilles.**

Toujours selon lui : une femme pendant ses règles **rendait les terres stériles** et il suffisait qu'elle se dénude devant des plans de vignes pour les « *gâter pour toujours* ».

Il affirmait également « *en les touchant [elle] frappe de stérilité les céréales, de mort les greffes, brûle les plants des jardins et les fruits de l'arbre contre lequel elle s'est assise tombent.* »





+

Évolution de la perception des menstruations

Il est donc le fameux (pas fameux) créateur du mythe selon lequel les personnes menstruées/femmes lors de leurs menstruations sont des êtres dérangeantes et dangereuses.

Toute la population le croyait, ce qui a donc **créé un tabou**, même entre les personnes menstruées elles-mêmes.





+

Évolution de la perception des menstruations

Moyen-Âge : Les menstruations étaient liées à la **sorcellerie** ! Une femme qui avait ses règles était souvent considérée comme **possédant des pouvoirs magiques...** mais pas dans le bon sens.

Elle était crainte, évitée, voire ostracisée.





+

Évolution de la perception des menstruations

Au fur et à mesure du temps, les femmes d'une même famille ou communauté s'informaient principalement **entre elles**. Elles discutaient aussi des règles avec les **hommes**.

*"A l'époque médiévale et moderne, on parle des règles car il s'agit d'un sujet crucial de santé qui intéresse toute la **famille**"* selon une chercheuse (fertilité)

Les **paysannes** laissaient le sang s'écouler contre le corps.

Les femmes de la **bourgeoisie** ou de la **noblesse** utilisaient des linges pour le recueillir maintenus à l'aide de nœuds ou de crochets, en l'absence de culottes.





+

Évolution de la perception des menstruations

19 et 20e siècle: Les tabous continuent d'exister dans la société : La personne ayant ses règles pourrait détériorer la nourriture; « les gâteaux ne lèvent pas, les sauces se gâtent et les conserves surissent », disait-on, par exemple

Beaucoup de liens avec la nourriture puisque dans la vision genré de la société, la cuisine est associée aux femmes.





+

Évolution de la perception des menstruations

Selon certains médecins de la **fin du XIXe siècle**, les règles pourraient pousser au meurtre. Ils proposaient qu'une enquête soit faite sur « *l'état menstruel* » de la coupable.

Elle perdrait son libre arbitre et, serait en proie à « *une impulsion aveugle, un penchant irrésistible à des actes de férocité et de barbarie.* » Une théorie qui a participé à la construction de l'idée selon laquelle la femme au moment des règles est à cran. **Et qui peut encore être reprise aujourd'hui sous l'expression sexiste : "t'as tes règles ?"**





+

Évolution de la perception des menstruations

Les menstrues pousseraient à la kleptomanie. : théorie de la « psychose menstruelle ».

Proposée au début du XXe siècle par le docteur Icard elle développe la croyance selon laquelle les femmes menstruées étaient régulièrement prise en train de voler à l'étalage pendant leurs règles.

Selon le médecin, cette période du cycle serait également propice aux hallucinations et à la pyromanie...





+

La perception des menstruations dans les médias

Les publicités présentaient souvent des infirmières, dont la présence est rassurante. On utilisait la **caution de la science pour passer le message.**

Les publicités ont entretenu les tabous : Les produits sont mis en avant pour leurs **effets bénéfiques sur l'hygiène des femmes** et les règles sont **suggérées** au lieu d'être nommées.



L'utilisation du sang bleu a aussi beaucoup joué sur l'imaginaire des personnes menstruées.





+

Évolution de la perception des menstruations

Quand les publicités semblent **défendre l'émancipation des femmes** en laissant penser que les produits menstruels leurs permettront par exemple d'aller travailler, faire du sport habillées en blanc ou de sortir faire la fête sans fatigue, elles transmettent le message **sous-entendu que sans, les femmes ne pourraient pas faire tout cela.**

Pourquoi ? Parce qu'elles risqueraient de se **tacher** et de **sentir mauvais**, deux peurs taboues.

Minimisent aussi les douleurs et inconforts liés aux règles





Guinness



Une autre
maxi
populaire



LAPS DE TEMPS 5 SECONDES



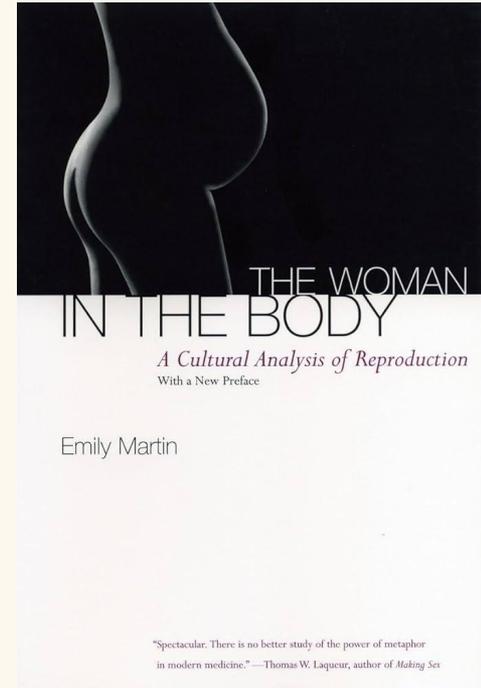
+

Contribution des théories féministes

*The Woman in the Body: A Cultural Analysis of Reproduction -
Emily Martin*

Thèmes abordés : examen de la manière dont les menstruations sont perçues dans différents contextes culturels, significations symboliques attribuées aux menstruations et leur rôle dans la construction de l'identité de genre et des relations sociales.

Aide à comprendre l'influence des récits culturels sur les perceptions publiques des menstruations et les façons dont ces récits entrent en intersection avec les discours féministes sur l'autonomie corporelle et les droits reproductifs.





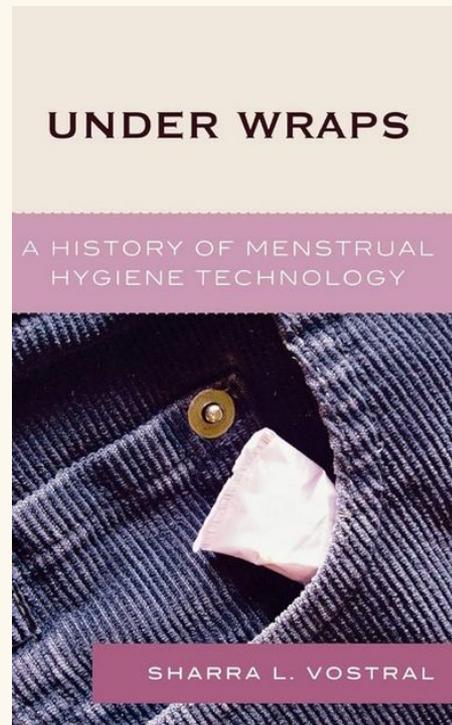
+

Contribution des théories féministes

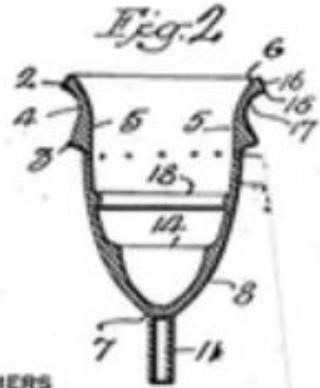
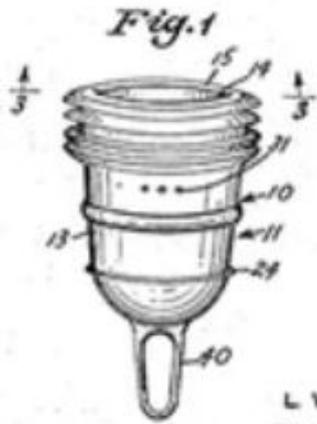
Under Wraps: A History of Menstrual Hygiene Technology -
Sharra L. Vostral

Thèmes abordés : aperçu historique des technologies en matière de produits menstruels et des attitudes culturelles à l'égard des menstruations, influence des intérêts commerciaux...

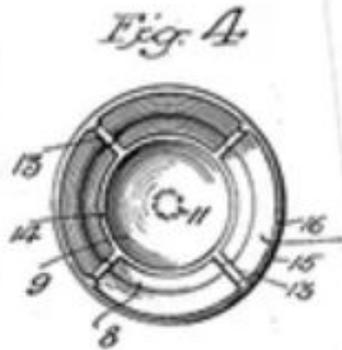
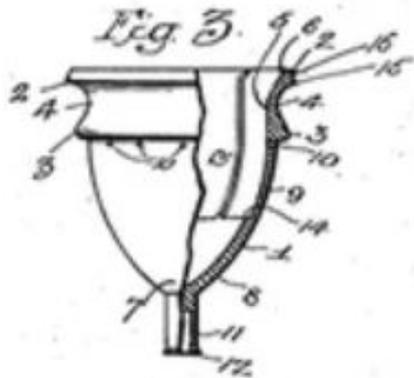
Cette ressource contribuera à l'exploration du contexte historique de la stigmatisation menstruelle et des moyens par lesquels les avancées technologiques ont à la fois perpétué et contesté les tabous menstruels.



1935



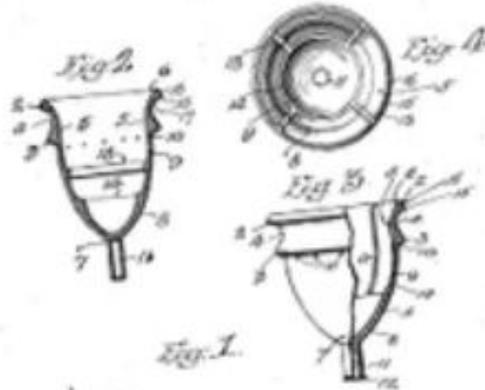
L. W. CHALMERS
CERVICAL APPLIANCE
Filed July 11, 1935



Aug. 3, 1937.

L. W. CHALMERS
CERVICAL APPLIANCE
Filed May 11, 1935

2,008,113



Inventor
Leona M. Chalmers
by her Attorneys
Horn & Horn



Leona
Chalmers



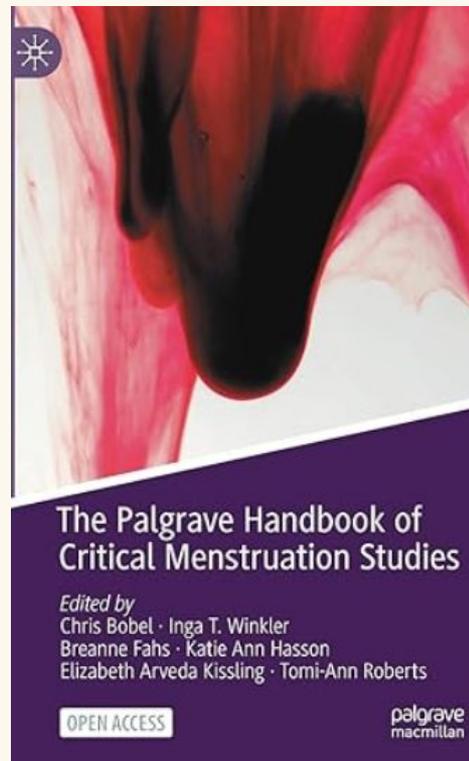
+

Contribution des théories féministes

The Messy Politics of Menstrual Activism - Chris Bobel
(chapitre 71)

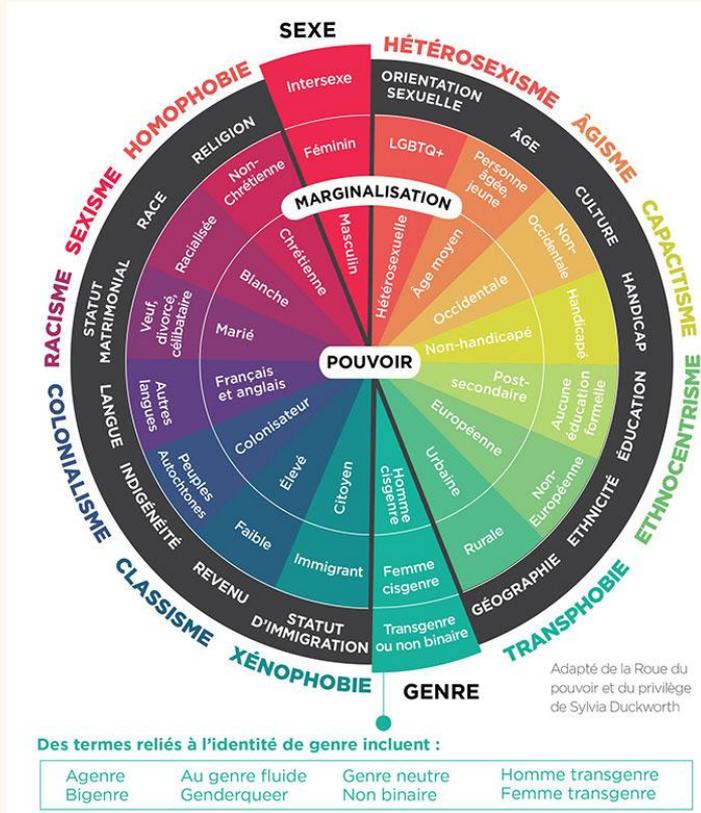
Thèmes abordés : Complexités de l'activisme menstruel (différentes approches et défis), façons dont les mouvements féministes se sont mobilisés autour des menstruations, (succès et les tensions).

Analyse du rôle de l'activisme féministe dans la remise en question des tabous sociaux et la défense des droits et de la dignité des personnes menstruées.



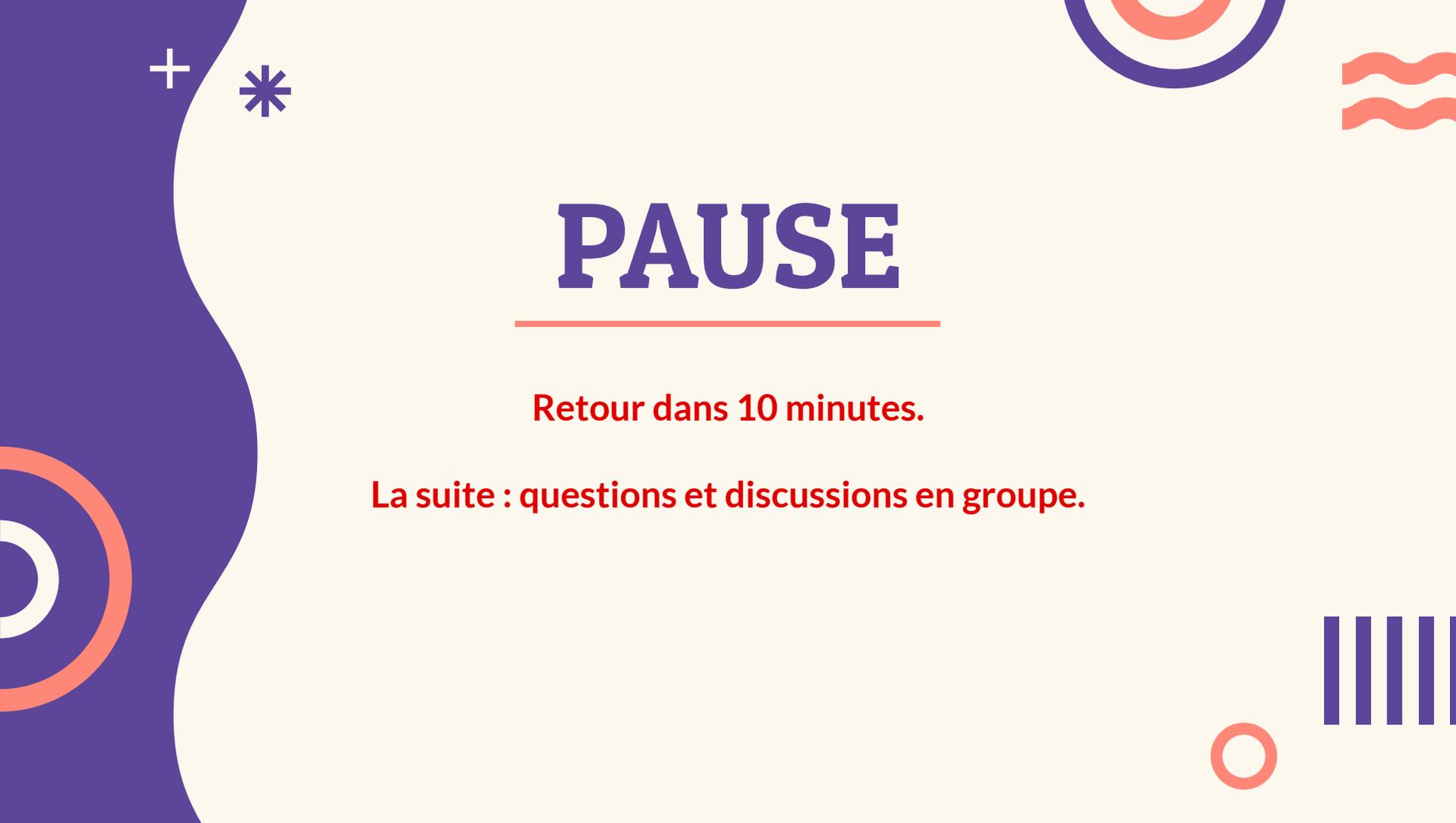


L'intersectionnalité pour l'équité menstruelle



Kimberlé Crenshaw : Intersections de la race, du genre, de la classe, *Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color.*





PAUSE

Retour dans 10 minutes.

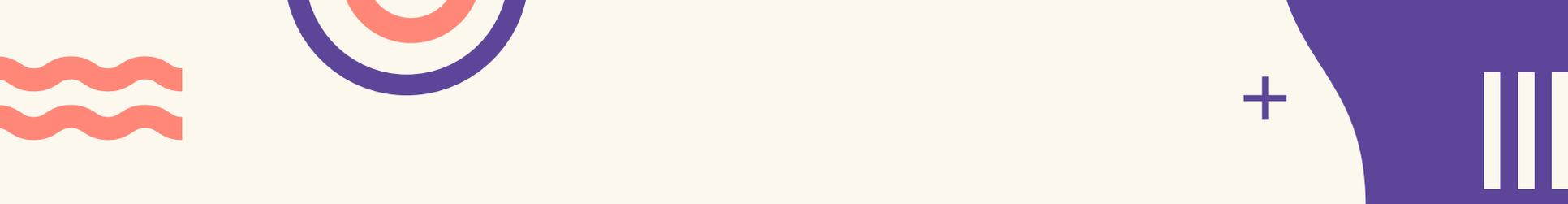
La suite : questions et discussions en groupe.



04

**Discussions et
questions**

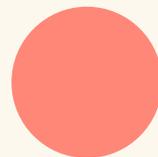




Prochaine séance :

**Menstruations inclusives et
intersectionnalité**

**Le 22 octobre à 18h
Au même endroit !**



Merci

Si vous avez des questions/suggestions/demandes
directors@monthlydignity.org

<https://monthlydignity.com/fr/>



@monthlydignity