



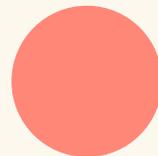
# Séance 2 :

---

# Menstruations inclusives et intersectionnalité



Dignité mensuelle  
Monthly Dignity





# Récap Séance 1



# Récap séance 1

---

- **Précarité menstruelle** : “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.”
  - Mainmise du marché sur les produits menstruels, ce qui crée un fardeau financier
- Impacts sur la santé physique et mentale
- Stigmatisation menstruelle : ancrée dans des tabous sociétaux
  - Menstruations perçues comme sales, infectieuses, dangereuses dans l’histoire.
  - Toujours garder ce sujet le plus secret possible.





# 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.





# 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 quant à son utilisation.





# Déroulé

01

Menstruations et diversité - théories

02

Expériences de précarité menstruelle

03

Innovations et technologies





**01**

**Questionner les discours  
dominants**

---





# Inclusion des expériences

---

- **Menstruations inclusives** : concept qui reconnaît que les expériences menstruelles **varient** selon l'identité de genre, l'âge, le statut socio-économique, l'ethnicité, la culture, etc.

→ Questionner les discours dominants



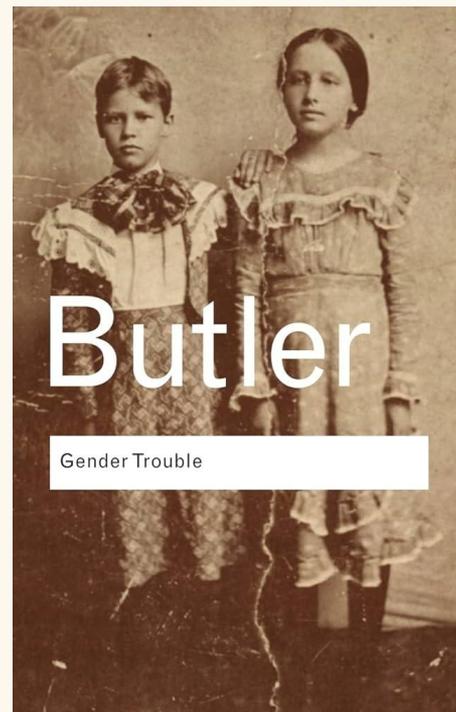


# Théorie Performative du Genre

---

- Genre performatif
  - Le genre n'est pas inné mais performé
- Genre comme un acte répété
  - Pratiques quotidiennes
  - On ne naît pas femme mais on le devient par les rôles et normes imposés
- Performances attendues : conformation à des comportements perçus comme féminins (cacher sa douleur, ne pas en parler)
- Déconstruire l'idée que les règles sont exclusivement une "affaire de femmes".

➔ Questionner le genre comme inné

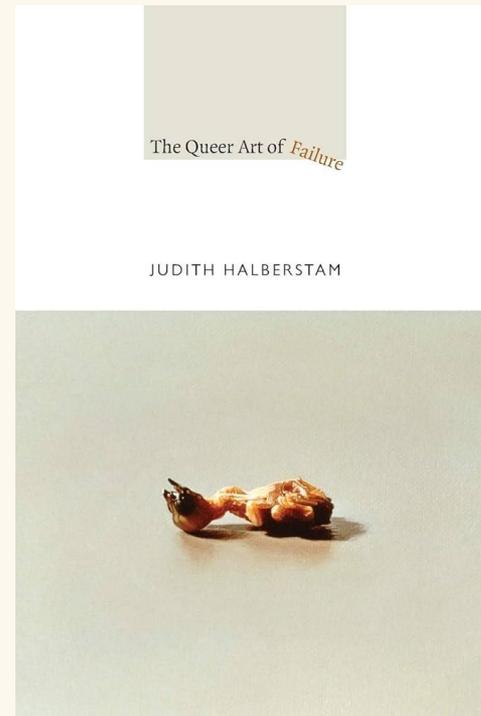




# Théorie Queer

---

- Déconstruction du binaire
- Déconstruction d'une sexualité et identité de genre "normale"
- Genre et sexualité comme fluide
- Dans le contexte des menstruations : inclusion des expériences des personnes trans et non-binaires



➔ Questionner la cisnormativité



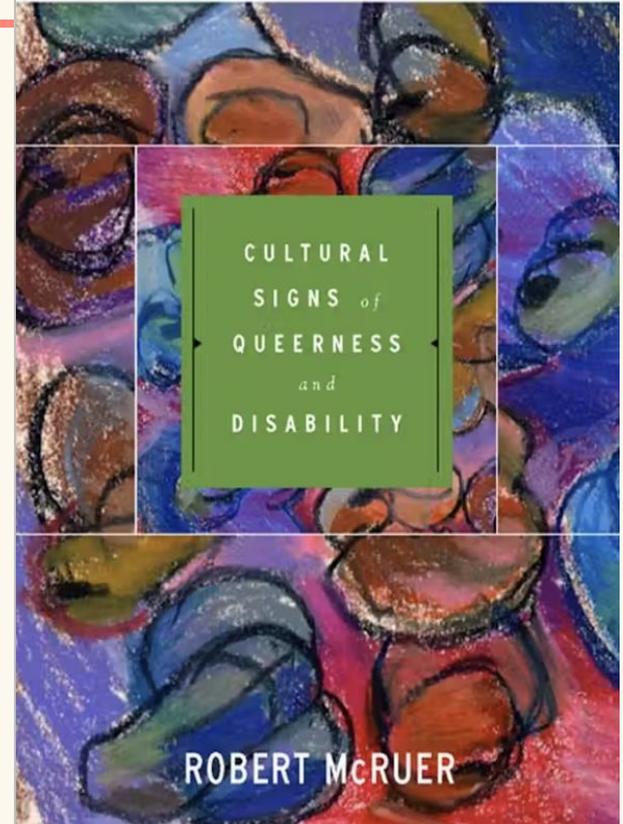
# Théorie Crip

---

- Politique de visibilité des personnes en situation de handicap
- Handicaps visibles et invisibles
- Inclusion des expériences menstruelles des personnes en situation de handicap.

➔ Questionner le capacitisme et la norme d'autonomie

## CRIP THEORY





+

# Décolonisation - 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.



# Décolonisation

---

## Colonialisme :

- Déclin ou suppression de plusieurs traditions
- Imposition d'une perspective patriarcale sur les menstruations

Décolonisation des pratiques autour des menstruations

**Moon Time Connections** : organisation qui fournit des produits menstruels et de l'éducation menstruelle aux communautés autochtones.



➔ Questionner les cadres occidentaux de pensée sur le corps et la santé

# Décolonisation

---

Différentes perceptions des menstruations selon diverses communautés et peuples autochtones :

- Les menstruations comme un moment sacré et puissant
- Lien avec la nature et la lune, “le temps de la lune”

Pratiques cérémonielles ancestrales :

- Le jeûne des baies (Anishnaabe/Nishnaabe) pendant un an lors des premières menstruations
- Réclusion menstruelle pour se reposer, perçu comme une période de renouveau

## GRANDMOTHER MOON: THE FEMALE ENERGY

It is said that Grandmother Moon watches over the waters of the Earth. We see this in her regulating of the tides.

Grandmother Moon controls all female life. Much of the water life spawn according to the cycles of the moon.

It is said that Grandmother Moon is especially close to women because she governs the woman's cleansing cycle, the natural cycle of menstruation known as the moon time.

Just as Grandmother Moon watches over the waters of the Earth, it is said that women watch over the waters of the people. Water always comes before new life.

## MOONTIME

It is said that the moon cycle is a gift to women. It is a time to cleanse herself mentally, physically, emotionally and spiritually.

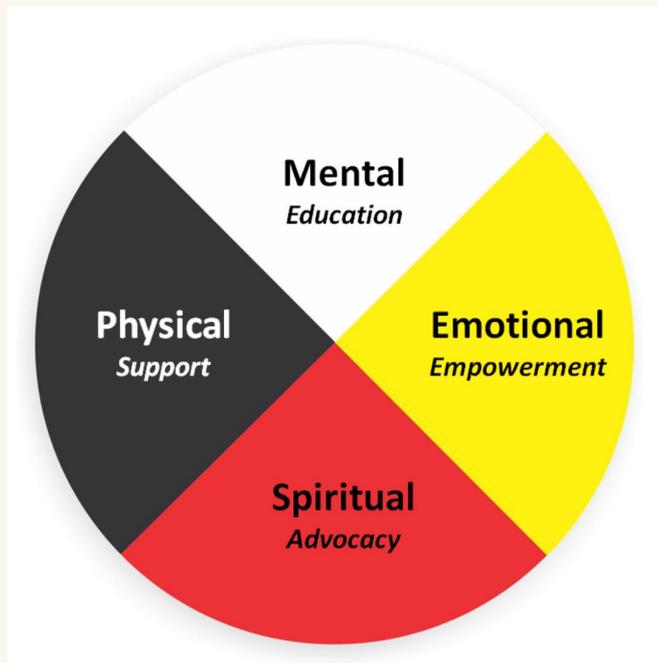
The moon time is considered a time of power, second only to the ability of the Great Spirit to give life. That is how strong that power is.

# Décolonisation

## Roue de la médecine :

- Outil issu des cultures autochtones
- Permet d'avoir une vision holistique de la santé
  - Mentale
  - Émotionnelle
  - Spirituelle
  - Physique

Peut l'adapter aux menstruations (Moon  
Time Connection)





# Intersectionnalité - Racines historiques

---

Créée par des **militantes féministes noires** aux États-Unis pour souligner l'exclusion systématique des femmes noires du discours féministe et des mouvements antiracistes.

- **Kimberlé Crenshaw (1989)** - juriste
- **Patricia Hill Collins (1990)** - sociologue
- **Combahee River Collective (1977)** - groupe de lesbiennes féministes noires





# Intersectionnalité - Principes

---

Cadre théorique et analytique utilisé pour **encadrer les questions d'inégalité sociale**

- Comprendre comment l'**imbrication** des systèmes et des structures crée des situations et des identités sociales qui se croisent
- Décrire comment les multiples facettes de l'identité sociale façonnent conjointement les expériences et les résultats individuels tout au long de la vie

**Principe central** → les identités sociales sont plus que la simple somme de leurs parties







# Intersectionnalité et précarité menstruelle

---

Exemple : homme trans sans abris racisé (menstrué)

Vivent une précarité menstruelle exacerbée en raison de l'intersection de plusieurs **identités sociales** :

- Genre : transphobie
- Ethnicité : racisme
- Statut socioéconomique : précarité

**Les discriminations combinées ne s'additionnent pas mais se renforcent mutuellement**





**02**

**Diversités  
d'expériences**

---

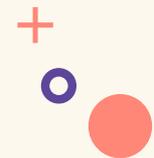




# Menstruations et diversité de genre

---

- **Dysphorie de genre** = sentiment d'inconfort lorsque l'identité de genre ne correspond pas au sexe assigné à la naissance
  - Les menstruations peuvent aggraver cette dysphorie en rappelant des caractéristiques corporelles
- Les toilettes genrées (absence de poubelle dans les toilettes masculines)
- Personnes trans et non binaires menstruées peuvent parfois éviter d'en parler avec leur médecin en raison de la stigmatisation de leur identité de genre





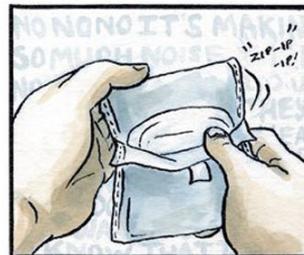
# Menstruations et diversité de genre

---

Étude ethnographique de jeunes adultes trans et genderqueer (18-29 ans) aux États-Unis en 2020 montrant que les menstruations influencent leur vie quotidienne dans quatre domaines clés :

- **Identité de genre** : Les menstruations peuvent complexifier la perception de soi en raison de l'association culturelle entre menstruation et féminité.
- **Utilisation des toilettes publiques** : Les produits menstruels sont rarement disponibles dans les toilettes masculines, rendant l'accès difficile et anxiogène pour les personnes trans et genderqueer.
- **Marketing des produits menstruels** : La conception et la promotion des produits renforcent les stéréotypes de féminité, excluant souvent les personnes non-binaires et trans.
- **Accès aux soins de santé** : Les interactions avec le personnel médical peuvent être marquées par du mégenrage et des questions inappropriées sur les menstruations, même lorsque ce sujet est hors de propos.







# Menstruations et handicap

---

- Inaccessibilité des infrastructures
- Manque d'accommodements et produits adaptés
- **Stérilisations non consenties**
  - Incapacité supposée de gérer ses menstruations devient une justification à la stérilisation ou à la prescription de médicaments suppressifs
- Pratiques qui **ignorent le droit à l'intégrité corporelle et à l'autonomie**





# Menstruations et itinérance

---

- Accès limité aux **produits** menstruels
  - Prix élevés
  - Choix limités dans les centres d'hébergement
- Accès inadéquat aux **installations sanitaires**
  - Obstacle aux produits réutilisables
- **Stigmates et tabous** → moins susceptibles de demander de l'aide





# Menstruations et itinérance

---

## Conséquences

- **Dépendance** sur les autres pour ces produits
- **Solutions risquées** (chiffons, éponges, chaussettes) qui peuvent mener à des irritations et/ou infections
- **Vols** à l'étalage
- Contraste entre **visibilité** de l'itinérance et **intimité** des menstruations
  - Pas de vie privée
- Contraste entre **immobilité** due aux douleurs et **mobilité** nécessaire de l'itinérance
- Menace sur le **bien être**
  - Difficulté de se reposer
  - Manque de chaleur et confort pour soulager ses douleurs





# Menstruations et incarcération

---

- Les personnes incarcérées font face à la **négligence** de leurs besoins d'hygiène de base, y compris l'accès aux produits menstruels
  - “Kit de l'arrivante”
  - Nombre insuffisant de produits
  - Qualité et diversité de produits limitée
- Dons de produits dans certaines prisons (ex: Croix Rouge en France) - mais parfois attente entre 2 livraisons ou flux abondant
- **Inspections humiliantes**
  - Instrumentalisation de la honte et du dégoût associé aux menstruations pour humilier et objectifier le corps de la femme





# Menstruations et incarcération

---

## Conséquences

- Cas de “désobéissance” pour se procurer des produits menstruels, s’exposant donc à des sanctions
- Fabrication de produits
  - « Elles utilisent une bouteille en plastique qu’elles découpent afin de n’en garder que la partie supérieure. Pour éviter de s’arracher les parois internes, la cup de fortune doit être lissée contre un mur. »
- Infections et irritations

## Solutions

- Nécessité de prendre en compte l’incarcération dans les politiques et les efforts de plaidoyer visant à améliorer la santé menstruelle





# Sexisme et racisme dans les soins de santé

---

- Racisme médical sur la perception de la douleur
  - Idée historiquement acceptée que les femmes noires sont plus résistantes à la douleur
- Tendance à minimiser la douleur et plaintes des femmes
  - Performance du genre
- Tendance à ne pas enquêter sur les symptômes et donner des prescriptions par défaut, comme la pilule contraceptive
- Les personnes menstruées, en particulier les personnes menstruées racisées, sont souvent moins susceptibles de recevoir un traitement adéquat.





# Sexisme et racisme dans les soins de santé

---

## Conséquences :

- **Mort** en 2020 de Joyce Echaquan, 37 ans, femme Atikamekw
- Nombreux témoignages de personnes autochtones
  - Sécurité présente lors de consultation avec des médecins
  - « Pour la psychiatre, aller mieux ça voulait dire que je m'en aille de ma communauté, pour m'éloigner de ma famille et de ma culture »
  - « manque d'adaptation des services à la réalité des communautés et à l'importance de l'aspect culturel » dans les services en santé mentale au Québec
- **Deux fois plus de risques pour les femmes noires** que les femmes blanches en termes de mortalité maternelle aux États-Unis
  - 69.9 pour 100.000 naissances





# Sexisme et racisme dans les soins de santé

---

## Des solutions existent :

Modifier la **formation des intervenant.es de santé**. Des exemples existent déjà : UQAC, cours sur les approches culturelles en soin de santé

- « Les psychiatres que j'ai vus [là-bas] voyaient dans ma culture une richesse plutôt que la raison de mon désespoir »

Ce que le Canada essaie de mettre en place : avoir des mécanismes de signalements des incidents pour pouvoir demander des comptes, financement pour améliorer l'accès aux soins de santé culturellement adaptés...





**02**

**Vers des menstruations  
inclusives**

---





# Équité vs égalité menstruelle

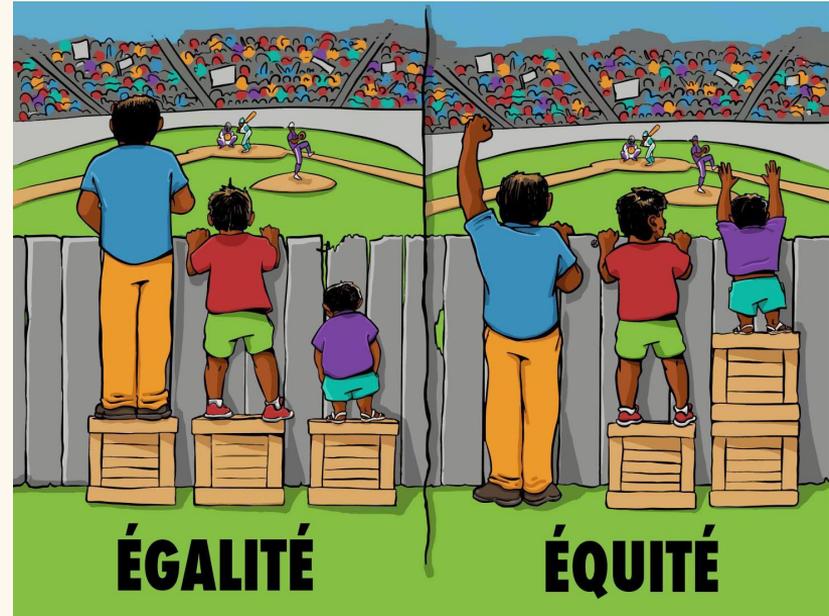
---

- Une **personne itinérante** qui n'a pas accès à des services sanitaires en permanence, à des moyens de stérilisation ou à de l'eau courante ne pourra pas utiliser de produits menstruels réutilisables (nécessitent un lavage)
- Une **personne qui vit dans une région sans gestion de déchets** ne pourra pas utiliser de produits menstruels jetables
- Une **personne en situation de handicap physique** ne pourra pas utiliser des produits menstruels qui nécessitent une certaine mobilité



# Équité vs égalité menstruelle

**Équité menstruelle** : ajuster les interventions en fonction des besoins spécifiques des personnes pour leur permettre de gérer leurs menstruations de manière égale en termes de dignité et de santé.





# Vocabulaire inclusif et précis

---

## Termes neutres

- Personnes menstruées au lieu de femmes
- Produits menstruels au lieu de produits d'hygiène féminine
- Éviter d'utiliser des raccourcis ou des expressions pour parler des menstruations

⇒ Permet de reconnaître la diversité des expériences





# Qui inclure dans la discussion ?

---

- **TOUSTES !**
- Inclure toutes les expériences : **pré et péri ménopause** également
- Inclure différentes préférences **culturelles** et **religieuses**
- Favoriser **l'empathie** chez tous les individus concernant les expériences et défis auxquels sont confrontées les personnes menstruées
- Inclure les **hommes et garçons cis** dans la conversation
- Plan concret pour l'inclusion radicale : **éducation et sensibilisation**





**SIMULATEUR DE RÈGLES**

**“Ça fait super mal  
en fait”**

Stéphane Loret  
Député Renaissance

Laurent Lottin  
Député LSI

# Nouvelles technologies menstruelles

## Bfree cup

- Seule coupe menstruelle ne nécessitant pas d'être **bouillie** pour être **stérile**
- Rend l'utilisation de la coupe menstruelle plus pratique et **accessible**, où l'accès à une méthode de stérilisation serait difficile





# Nouvelles technologies menstruelles

## Produits d'affirmation de genre

PROUDLY PROMOTING PERIOD EQUALITY FOR TRANS MEN, NON-BINARY AND TRANS-MASCULINE INDIVIDUALS.

# PERIOD EQUALITY FOR ALL

- BOXER LOOK
- REUSABLE
- LEAK-PROOF
- PACKING



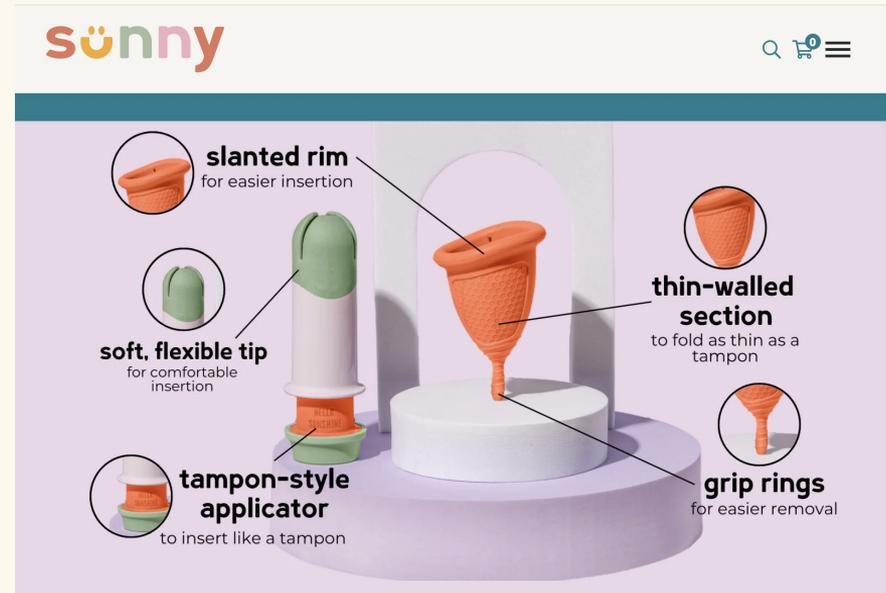
period + packing boxers





# Nouvelles technologies menstruelles

## Applicateur de coupe menstruelle

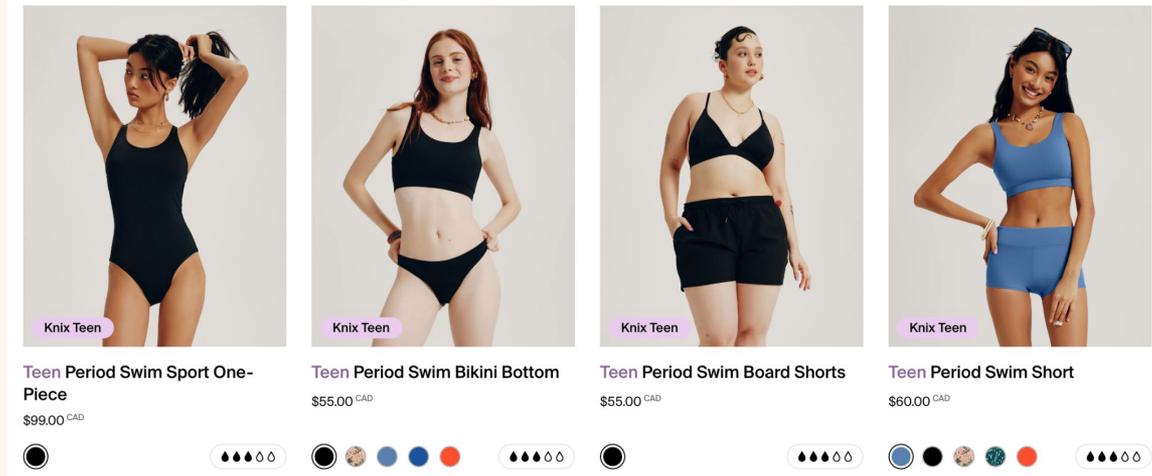


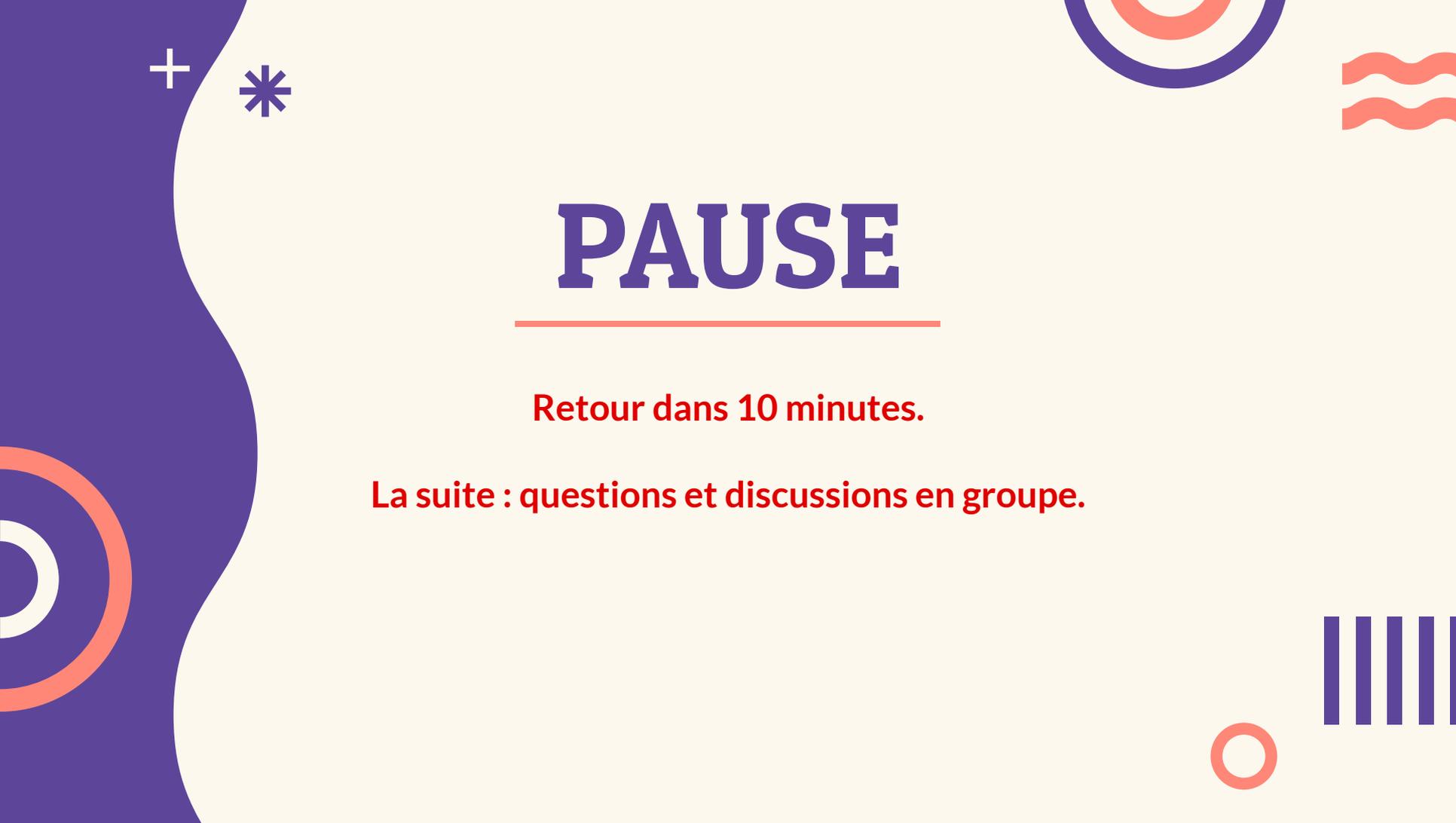


# Nouvelles technologies menstruelles

## Maillots de bain menstruels

- Alternative pratique et discrète aux protections menstruelles traditionnelles pendant les activités aquatiques
- Parfois préférables pour certaines populations qui ne souhaitent pas utiliser de produits à insertion





# PAUSE

---

**Retour dans 10 minutes.**

**La suite : questions et discussions en groupe.**

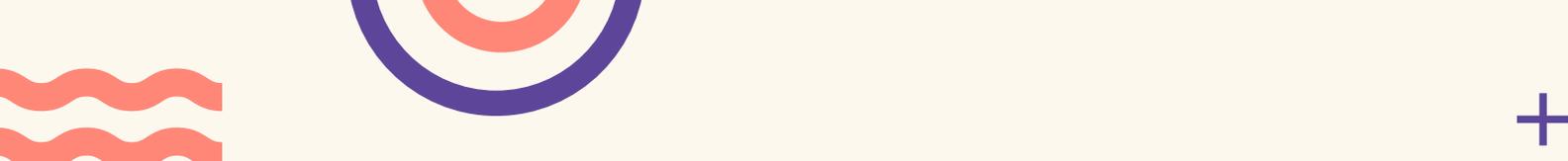


**03**

**Discussions et  
questions**

---





# **Prochaine séance :**

---

## **Solutions pour une dignité menstruelle**

**Le 29 octobre à 18h  
Au même endroit !**



# Merci

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

@monthlydignity

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

