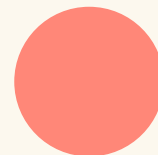


Séance 3 :

Solutions pour une dignité menstruelle



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.





Déroulé de la séance

01

Survol de la précarité menstruelle




02

Diverses solutions pour l'équité menstruelle




03

Période de discussion





**La précarité menstruelle :
un enjeu d'équité**






La 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

- *Obstacles* financiers, éducatifs, sociaux et culturels
- Devoir *choisir* entre l'achat de produits menstruels ou d'autres biens essentiels
- Porter des produits menstruels *au-delà* des recommandations
- Utiliser d'autres *produits non-adaptés* pour combler le non-accès

Au Canada → *un tiers* des femmes de moins de 25 ans ont déjà eu des difficultés à se procurer des produits menstruels

- Affecte de manière disproportionnée les personnes en situation de précarité économique, les communautés éloignées, et les groupes marginalisés
- 



L'ampleur du problème

Impacts importants liés au manque d'accès aux produits menstruels :

- Absentéisme à l'école → affecte la performance et les opportunités scolaires
- Manquer des jours de travail → affecte la stabilité économique, en particulier pour les personnes rémunérées à l'heure
- Exclusion sociale → incapacité à participer à des activités sociales
- Santé mentale → sentiments de honte, de détresse, d'anxiété, de dépression
- Santé physique → infections des voies reproductives et urinaires, éruptions cutanées, lésions, syndrome de choc toxique

Problème caché → stigmatisation ancrée dans des *tabous sociétaux* empêche les discussions ouvertes des besoins en matière de santé menstruels



L'équité menstruelle : un droit fondamental

L'équité menstruelle → les menstruations ne présentent pas un obstacle au bien-être ou aux opportunités sociales, éducatives et professionnelles

Enjeu transversale : la précarité menstruelle touche et renforce les iniquités sociales

- Égalité des genres
- Inclusion des populations mal desservies
- Santé et bien-être
- Accès à l'éducation
- Conditions de travail équitables





Missions de Dignité mensuelle



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.

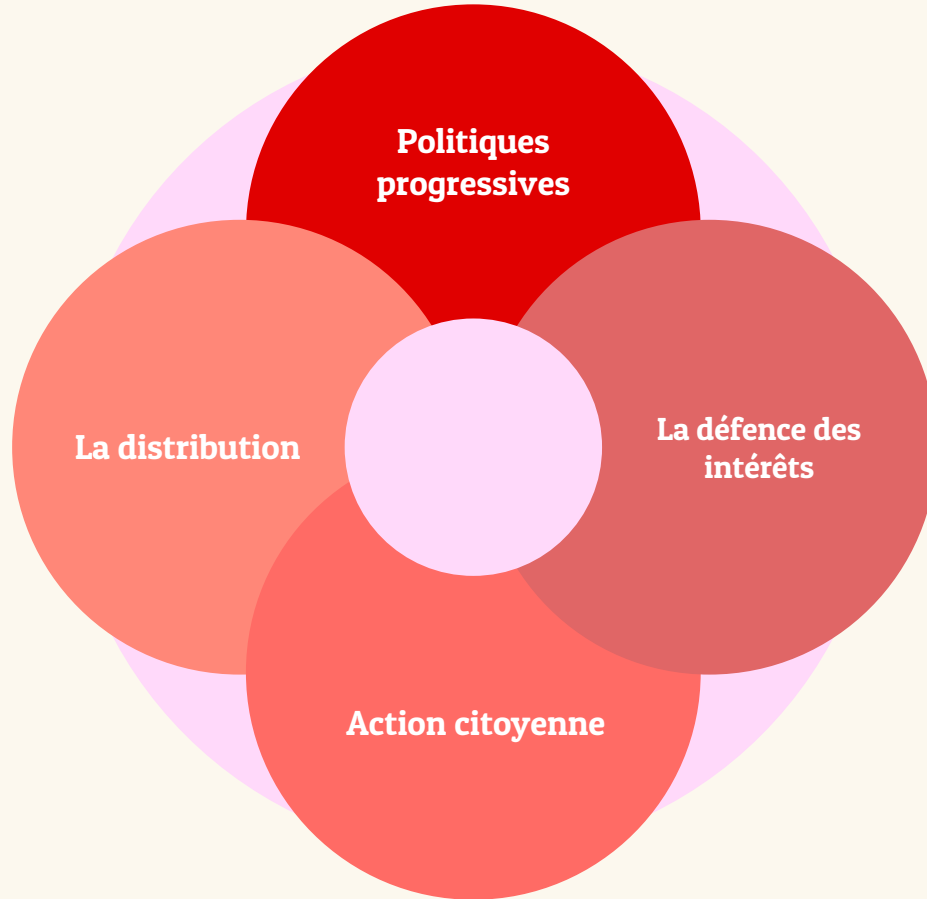


La défense des intérêts : Plaider pour que l'accès équitable aux produits menstruels soit considéré comme un droit plutôt que comme un privilège.





4 piliers d'action pour l'équité menstruelle





01

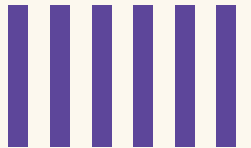
Politiques pour l' équité menstruelle





Produits gratuits

Avantages et inconvénients des programmes
de distribution gratuite de produits
menstruels, comment ils fonctionnent et où ils
se trouvent





Produits gratuits

- Les produits menstruels sont essentiels contre la précarité menstruelle, leur accessibilité et abordabilité doivent donc être une priorité politique
- À travers le monde, de nombreuses écoles, municipalités, provinces/états et même des pays ont adopté différentes politiques pour améliorer l'accessibilité des produits menstruels





+

Exemples mondiaux

- **Écosse**: premier pays à fournir gratuitement des produits menstruels à tous·te·s qui en ont besoin
 - 2021 : la loi est entrée en vigueur exigeant que tous les lieux publics – y compris les écoles, bibliothèques, centres communautaires, et administrations – mettent gratuitement à disposition des produits menstruels
- Des produits gratuits sont distribués dans les écoles en **Nouvelle-Zélande, la France, l’Afrique du Sud, le Kenya, l’Ouganda et la Zambie**





Exemples au Canada

- Subventions pour les produits menstruels réutilisables dans plusieurs arrondissements de **Montréal**
- Produits menstruels gratuits dans certains bâtiments municipaux de **Montréal**
- Produits menstruels gratuits dans les écoles publiques de l'**Ontario** et de la **Colombie-Britannique**
- Produits menstruels gratuits dans les bibliothèques de **Toronto** et de **Winnipeg**





+

Quelques désavantages

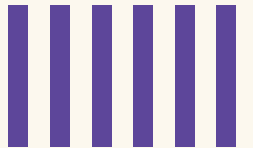
- Les programmes dépendent souvent de partenariats avec de grandes entreprises et forment une dépendance vis-à-vis d'elles (p.ex. le programme des écoles de l'Ontario dépend de Pharmaprix)
- Ces programmes peuvent être considérés comme une solution **temporaire** au lieu de remédier à l'inégalité systémique des sexes et des classes
- L'impact environnemental des produits menstruels fournis n'est pas toujours pris en compte
- Il est difficile de garantir que toutes les personnes en situation de précarité menstruelle obtiendront les produits dont elles ont besoin, quand elles en ont besoin, chaque mois
 - C'est particulièrement vrai pour les populations vulnérables qui sont sans abri et qui souffrent de problèmes de dépendance et de santé mentale





Congés menstruels

Qu'est-ce que le congé menstruel, comment fonctionne-t-il et est-ce une bonne solution pour l'équité menstruelle ?





Congés menstruels

- Objectif : réduire les inégalités en milieu éducatif ou professionnel en offrant un soutien spécifique
- Politique permettant aux personnes souffrant de règles douloureuses de s'absenter du travail ou des études
- Généralement 1 à 3 jours par mois
- Il peut également prendre la forme d'options de travail flexibles (ex : travailler à temps partiel 1-2 jours par mois) ou de télétravail (ex : travailler à domicile 1 à 2 jours de plus par mois lorsque les symptômes des règles sont incommodes)





+

Exemples mondiaux

- **L'Espagne**: 1^{er} pays européen à introduire des politiques nationales de **congé menstruel** (2023), où le congé est payé par l'état
 - Les personnes qui ont leurs règles ont droit à 3 jours de congé par mois
 - Ou jusqu'à 5 jours pour les personnes souffrant de symptômes menstruels sévères (avec un certificat médical)
- D'autres pays, dont le **Zambie**, le **Japon**, la **Corée**, l'**Indonésie**, **Taïwan** et le **Mexique**, ont mis en place des politiques de congé menstruel, mais le congé n'est souvent pas rémunéré ou est rémunéré à un faible taux, en particulier dans le secteur privé.)

Première en Europe : l'Espagne en passe d'instaurer un congé menstruel de trois jours chaque mois

PAR OWENDOLINE BEAUCHET





Quelques désavantages

- Risque de perpétuer les attitudes sexistes à l'égard des femmes sur le lieu de travail
- Inquiétudes quant à l'augmentation de la discrimination à l'égard des personnes qui prennent des congés menstruels
- Les personnes risquent de ne pas prendre de congé menstruel par crainte de la discrimination
- *Nous avons tout simplement besoin de politiques de congés de maladie meilleures, plus compréhensives et plus flexibles pour tout le monde.*





Taxe sur les produits menstruels

Élimination de la « Tampon Tax »

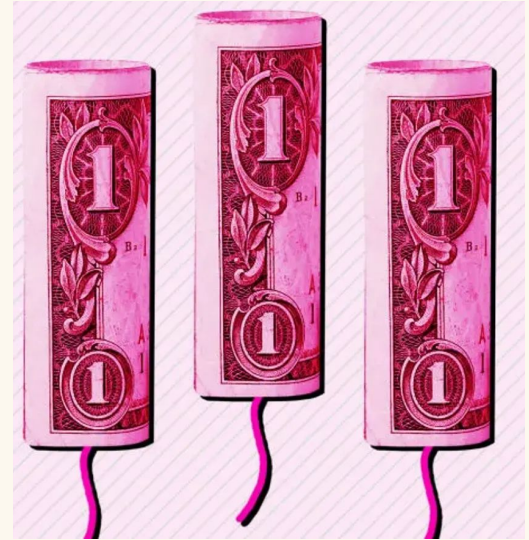




+

Taxes

- La « **taxe sur les tampons** » → quand les produits menstruels sont injustement taxés comme des « articles de luxe »
- La taxe sur les tampons existe toujours dans de nombreux pays
- La taxe sur les tampons a été supprimée 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%)





02

**Distribution de
produits menstruels**





+

Distribution

Dans l'absence de programmes et de politiques solides visant à atténuer la précarité menstruelle, la distribution de produits menstruels est essentielle :

- La distribution de produits menstruels dans la communauté permet de répondre aux besoins immédiats
- Bien que les changements systémiques soient essentiels, il faut répondre aux besoins fondamentaux des personnes dès maintenant
- Nous distribuons des produits menstruels à environ 40 partenaires communautaires





+

Nos lignes directrices

- Nous développons des relations proches avec nos organismes partenaires et nous nous assurons d'être à l'écoute de leurs besoins
- **Nous ne présumons pas** de ce que les personnes veulent ou de ce dont elles ont besoin
 - Nous nous essayons d'offrir une grande variété de produits jetables et réutilisables
 - Nous encourageons nos partenaires à fournir des produits librement et à ne pas contrôler ce que les personnes prennent





+

La sensibilité à la communauté

Les préférences en matière de produits peuvent varier en fonction de l'âge, de l'origine culturelle, de la race, de l'identité de genre et de la religion :

- **Culture et religion:** Certaines personnes n'utilisent pas de produits menstruels insérables pour des raisons culturelles ou religieuses.
- **L'identité de genre:** Certaines personnes transgenres ou non binaires préfèrent les coupes ou disques menstruels, tandis que d'autres évitent les produits insérables
- **L'âge:** Certaines adolescentes évitent les tampons (produits insérables), tandis que d'autres préfèrent des produits menstruels réutilisables (ex: coupes menstruelles)
- **Situation du logement:** Certaines personnes sans-abri préfèrent les serviettes pour une utilisation prolongée, tandis que d'autres ont besoin de tampons faute de sous-vêtements





03

**La défense des
intérêts**





+

Campagnes d'éducation

L'éducation menstruelle complète est essentielle pour promouvoir la santé, la dignité et l'équité

- **Ateliers** pour des publics divers dans des centres communautaires, écoles, et plus
 - Financé par le *Projet pilote du Fonds d'équité menstruelle*
- **Ressources en ligne**
 - Articles explorant les nuances de la santé menstruelle et la précarité menstruelle
 - Lexique inclusif de santé menstruelle
 - Outils pour choisir le bon produit menstruel





+

Sensibilisation du grand public

Marquer la **Journée Internationale de la Santé Menstruelle** → le 28 mai

- Événements communautaires
- Spectacles & présentations artistiques
- Gala de levée de fonds

Normaliser les discussions autour des menstruations par le biais des réseaux sociaux → partager des faits, des témoignages, et du contenu éducatif





Collaboration avec les acteurs politiques

Lutter pour des politiques qui améliorent l'accès aux produits menstruels :

- **Niveau fédérale** → témoignage experte concernant l'équité menstruelle devant le Comité permanent de la condition féminine de la Chambre des communes du Canada
 - *Rapport nationale sur l'équité menstruelle*
- **Niveau provinciale** → campagnes electorales QS
- **Établissements et institutions** → orienter l'élaboration de programmes de distribution de produits menstruels





04

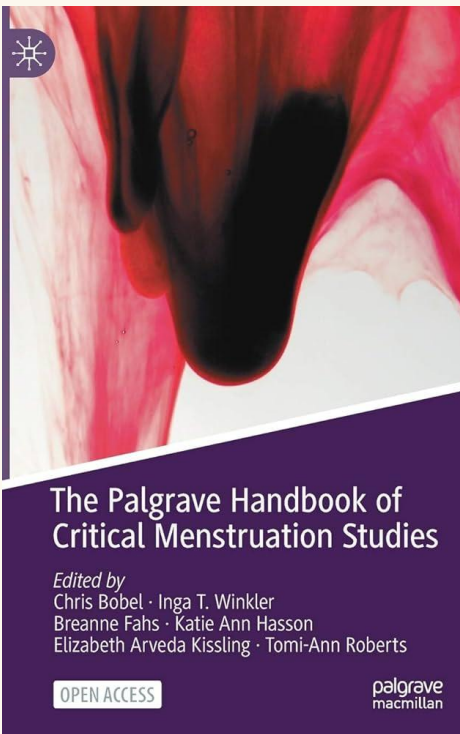
Action citoyenne





+

Action citoyenne



- **S'informer**
 - Ressources en ligne
 - The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies
 - Balados
 - 28ish days later
- **Parlez-en**
 - Parler ouvertement des menstruations et de la précarité menstruelle
 - Montrer que c'est un problème auquel on devrait s'intéresser
 - Déstigmatiser et dégenrer les règles





Action citoyenne

- **Plaidoyer**
 - Signer pétitions (ou en commencer si il n'y en a pas d'actives)
 - Écrire à ses représentants politiques
- **Donner**
 - Dons d'argent à des organismes qui luttent contre la précarité menstruelle
 - Dons de produits
 - Banques alimentaires
 - Points de récolte Dignité mensuelle

Épicerie LOCO ↗

Villeray: 422 Jarry Est,
Montréal, H2P 1V3

Verdun: 4437 rue Wellington,
Montréal, H4G 1W6

Plateau: 368 ave du Mont-Royal Est,
Montréal, H2T 1P9

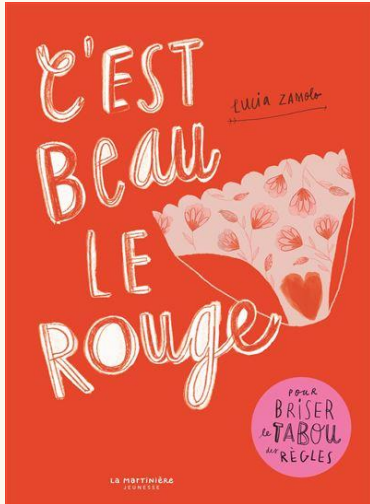
Vrac & Bocaux ↗

Rosemont: 6698 Av Christophe Colomb,
Montréal, QC, H2S 2G8





Action citoyenne



- Organiser
 - Récoltes de produits
 - Installer un petit dépôt de produits gratuits dans des lieux communautaires
 - Ateliers de sensibilisation
 - Kit sensibilisation et mobilisation de RQSAF
 - *C'est Beau le Rouge !* de Lucia Zamolo

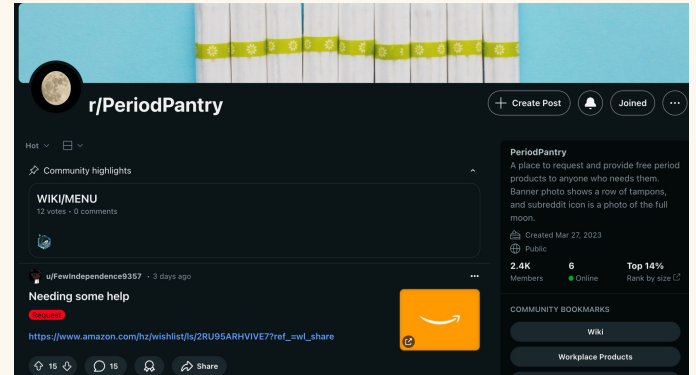




Action citoyenne



- Diverses cartes provenant des sources communautaires pour les lieux où les produits de la période de gratuité sont disponibles
 - Ex: Period Pin (periodpin.ca)
- r/PeriodPantry





+

L'importance des mots

Le langage comme outil de changement social : l'utilisation de mots qui normalisent la menstruation peut contribuer à briser les tabous sociaux

- **Euphémismes pour les menstruations** → “dans ma/sa semaine”, “les anglais ont débarqué”, “être indisposé·e”, “les ennuis”
- **“Produits menstruels”** → Terme précis et neutre qui évite la notion que les menstruations ne sont pas hygiéniques
- **“Personnes menstruées”** → Pas toutes les femmes ont leurs règles et les personnes qui ont leurs règles ne sont pas nécessairement toutes des femmes





+

Appel à l'action

Lutter pour l'équité menstruelle → éliminer les obstacles à l'accès aux produits menstruels, aux installations de lavage, et à l'éducation

- Contribuez à des initiatives de collecte et distribution de produits menstruels ou soutenez des organismes locales qui le font
- Plaider en faveur de politiques de libre accès dans votre communauté (p. ex. votre lieu de travail, votre école, les espaces publics, les entreprises)
- Parlez-en à vos proches pour briser les tabous autour des menstruations

Ensemble, nous pouvons créer une société où toutes les personnes menstruées peuvent gérer leurs règles avec dignité !





PAUSE

Retour dans 10 minutes

La suite : questions et discussions en groupe



Discussion et questions



Merci

Si vous avez des questions ou suggestions
directors@monthlydignity.org

@monthlydignity

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

