

En finir avec la stigmatisation des règles

SEPT faits au sujet de la stigmatisation des règles au CANADA :



des jeunes femmes sont humiliées socialement à cause de leurs règles, y compris accusées de souffrir du syndrome prémenstruel¹.



des femmes cachent leur tampon ou leur serviette périodique quand elles se rendent aux toilettes à l'école ou au travail¹.



des femmes ont honte de dire à un collègue masculin qu'elles ont leurs règles¹.



des femmes ont manqué l'école ou le travail à cause de leurs règles¹.



des femmes de moins de 25 ans ont déjà eu du mal financièrement à acheter des produits d'hygiène menstruelle, ce qui est angoissant et risque de créer d'autres problèmes de santé¹.



des femmes ont des règles invalidantes qui perturbent leur vie quotidienne².



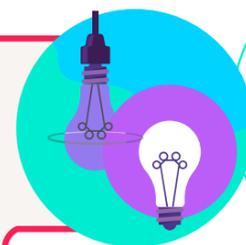
des femmes menstruées souffrent de dysménorrhée³*.

*Dysménorrhée : Douleurs abdominales et pelviennes associées à la menstruation³.

Comment les pharmaciens peuvent-ils aider?

Changer de langage

Encourager l'utilisation des termes « règles » et « menstruation » sans honte. Éviter des expressions telles qu'« indisposée », « tante Flo » et « alerte rouge »⁴.



ON A RÉPERTORIÉ DANS LE MONDE **plus de 5000** expressions familiares utilisées pour parler des règles⁴.

Créer un dialogue ouvert sur les règles

- Sachez que beaucoup de femmes souffrent en silence de problèmes liés aux règles.
- Informez, offrez un soutien et assurez aux patientes qu'il n'y a pas de questions « gênantes » et qu'elles ne sont pas seules.
- Tenez compte des différences culturelles, faites preuve de compassion et montrez-vous respectueux.
- Rappelez-vous que les femmes et les personnes trans pauvres, handicapées, emprisonnées et migrantes ont également leurs règles⁵.



Informez et autonomiser

- Une absence d'information sur les règles est à l'origine de jours d'école et de travail manqués, d'infections, de désagréments, de peurs et de grossesses non désirées⁶.
- Assurez-vous que les patientes savent que des règles très douloureuses ne sont pas normales. Proposez des solutions pour gérer la douleur, prescrivez un traitement lorsque vous y êtes autorisé et orientez les patientes vers d'autres professionnels de la santé, au besoin.
- Expliquez aux patientes les risques associés à une mauvaise hygiène menstruelle, comme le syndrome du choc toxique et les infections de l'appareil reproducteur⁶.
- Soyez prêt à donner des conseils au sujet d'autres problèmes liés aux règles, comme l'absence de règles, les règles prolongées et les pertes abondantes, ainsi que les symptômes d'endométriose.



UNE FILLE **sur quatre** dans le monde apprend qu'elle aura des règles après qu'elle les a eues pour la première fois⁷.

EN 2020, L'ÉCOSSE EST DEVENUE **le premier pays** du monde à fournir gratuitement des produits d'hygiène menstruelle⁷.



Trouver des ressources pour aider

- Trouvez des organismes dans votre localité qui fournissent des produits d'hygiène menstruelle.
- Plaidez en faveur de l'accès à des produits d'hygiène menstruelle gratuits.

EN JUIN 2021, **des produits sanitaires gratuits** seront fournis par les écoles néo-zélandaises.⁸

Ensemble, nous pouvons en finir avec la stigmatisation des règles et faire en sorte que partout, les femmes sentent qu'elles maîtrisent leur santé.

Favoriser la conversation sur les règles marque une étape positive vers l'égalité entre les sexes.

Références :

1. Plan International Canada. A Canadian gender study - period stigma report, publié en 2018, interrogé le 24 février 2021, <https://plancanada.ca/reports-and-publications/canadian-data>.
2. Introducing the women's health collective Canada, site Web de la Royal Alexandra Hospital Foundation, mis à jour en 2021, interrogé le 24 février 2021, <https://www.royalalex.org/our-stories/post/introducing-the-women-s-health-collective-canada>.
3. Burnett M. Dysmenorrhea. Dans Compendium of Therapeutic Choices, Association des pharmaciens du Canada, mis à jour le 22 mars 2018, interrogé le 24 février 2021, <https://myrxtx-ca.proxy.lib.uwaterloo.ca/search>.
4. Calderwood I. 12 of the weirdest and worst euphemisms for the word 'Period', site Web de Global Citizen, mis à jour en 2017, interrogé le 24 février 2021, <https://www.globalcitizen.org/en/content/weird-period-euphemisms-around-the-world/>.
5. Fonds des Nations Unies pour la population et UNICEF. Neuf choses à savoir sur la menstruation et la pandémie, publié le 28 mai 2020, interrogé le 24 février 2021, <https://www.unfpa.org/fr/news/neuf-choses-à-savoir-sur-la-menstruation-et-la-pandémie>.
6. UNICEF. Guidance on menstrual health and hygiene, publié en mars 2019, interrogé le 24 février 2021, <https://www.unicef.org/wash/files/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf/>.
7. Wamsley L. Scotland becomes 1st country to make period products free, site Web NPR.org, mis à jour en 2020, interrogé le 24 février 2021, <https://www.npr.org/2020/11/25/938893768/scotland-becomes-first-country-to-make-period-products-free>.
8. Treisman R. New Zealand will offer free sanitary products at schools to fight period poverty, site Web NPR.org, mis à jour en 2020, interrogé le 24 février 2021, <https://www.npr.org/2021/02/18/969129496/new-zealand-will-offer-free-sanitary-products-at-schools-to-fight-period-poverty>.
9. Harper J. 1 in 4 girls start their periods before learning about it in school, site Web de Global Women Connected, mis à jour en 2016, interrogé le 24 février 2021, <https://www.globalwomenconnected.com/2016/07/1-4-girls-start-periods-learning-school/>.