



COMMUNIQUÉ DE PRESSE  
Pour diffusion immédiate

# LA SEMAINE ROUGE

**Une semaine d'activités gratuites, offerte aux ados, à leurs parents et allié·e·s, pour apprivoiser le cycle menstruel et les menstruations ensemble.**

**Montréal, le 17 octobre 2023** - Organisée par la **Coalition ADO**, la deuxième édition de **La Semaine Rouge** aura lieu du 13 au 19 novembre 2023 et prendra la forme d'une série d'activités gratuites. Il s'agit d'un **événement unique au Québec** pour les adolescent·e·s et leurs parents qui cherchent à accueillir ou à apprivoiser les menstruations positivement.

**Les premières menstruations sont un passage clé** dans une vie. De nombreux tabous et un sentiment de honte entourent encore pourtant ce moment, alors même qu'il concerne la moitié de la planète. Le cycle menstruel, qui **constitue un indicateur de bonne santé**, a été largement négligé dans le passé, ce qui a toutes sortes de conséquences sur le bien-être des personnes menstruées aujourd'hui.

Cette année, ce sont les organismes [Seréna Québec](#) et le [RQASF](#) qui ont joint leurs forces pour constituer une Coalition ADO et organiser **La Semaine Rouge**. Leur objectif commun est **d'éduquer les adolescent·e·s sur les menstruations et le cycle menstruel et outiller leurs parents, leurs allié·e·s et les acteur·rice·s des communautés qui accompagnent les jeunes au quotidien.**

Lors de **La Semaine Rouge 2023**, de nombreux thèmes seront abordés tels que : comprendre et prendre soin de son cycle menstruel, les produits menstruels éco-responsables, l'accueil et la valorisation des menstruations auprès des ados, l'équité et la précarité menstruelle, dé-genrer les menstruations... La fin de la semaine sera clôturée en beauté par une séance d'auto-massage pour accueillir les menstruations avec l'ayurveda.

De par la diversité des approches et des enseignements qui leurs seront transmis, les adolescent·e·s seront en mesure **de faire des choix éclairés** pour la gestion de leur cycle menstruel. Les ateliers seront également une belle opportunité pour les parents de partager **des moments de complicité inédits** avec leurs enfants.

Le programme complet de la semaine est disponible sur le site internet de la Semaine Rouge. Les activités sont gratuites sur inscription (une contribution volontaire est suggérée) :  
<https://semainerouge.com/>

– 30 –





**Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes** se dédie, à travers sa nouvelle campagne *Le Fil Rouge*, à œuvrer en faveur de l'équité menstruelle.

[Site internet](#) | [Facebook](#)



**Seréna Québec** est un organisme communautaire qui œuvre pour permettre une gestion naturelle de la fertilité et ce, tout au long de la vie reproductive.

[Site internet](#) | [Facebook](#)

Contacts : **Nathalie Grégoire-Charette**, directrice de Seréna Québec

[direction@serenaquebec.com](mailto:direction@serenaquebec.com)

**Mila Zielinski**, chargée des partenariats - Le Fil Rouge - RQASF

[mila.zielinski@rqasf.qc.ca](mailto:mila.zielinski@rqasf.qc.ca)