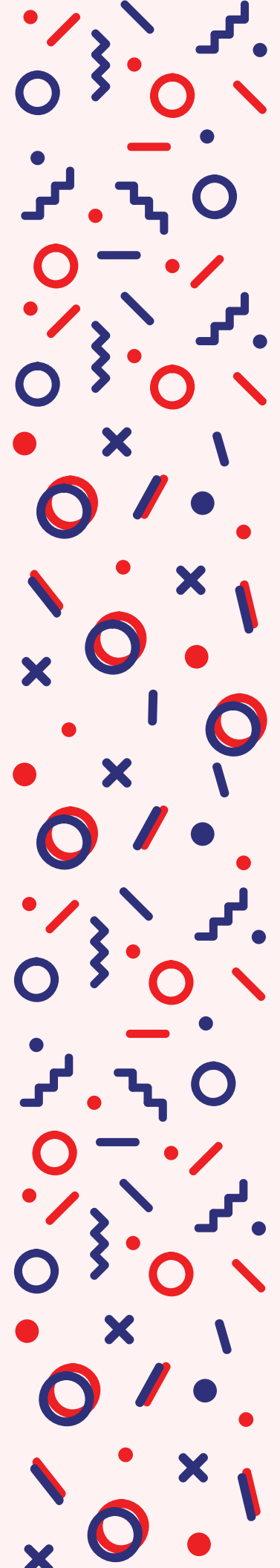


# LEXIQUE INCLUSIF

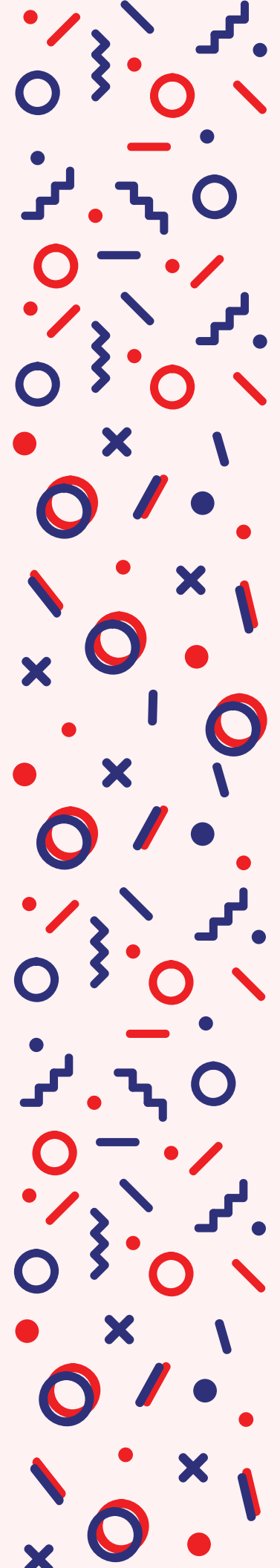
La mission de Monthly Dignity est de s'attaquer aux causes et aux conséquences de précarité menstruelle et de travailler à l'équité menstruelle à Montréal. Nous envisageons un monde où la menstruation n'est plus un obstacle à l'épanouissement social, éducatif et professionnel. Notre travail consiste à soulager précarité menstruelle en distribuant gratuitement des produits menstruels aux organismes communautaires qui desservent les personnes vivant dans des situations précaires, et à réduire les stigmates entourant la menstruation par le biais de l'éducation.





# INCLUSIVE LEXICON

The mission of Monthly Dignity is to address the causes and consequences of menstrual precarity and to work towards menstrual equity in Montreal. We envision a world where menstruation is no longer a barrier to social, educational, and professional fulfillment. Our work involves alleviating menstrual precarity by providing free menstrual products to community organizations serving individuals living in precarious situations and reducing the stigma surrounding menstruation through education.



LEXIQUE

Autrice

# Termes reliés aux menstruations/ Terms related to menstruation

## Calendrier menstruel

Le calendrier menstruel est un outil pour assurer un suivi des cycles menstruels, avoir des prédictions pour les suivants et faire des analyses sur les symptômes récurrents ou nouveaux.

Il est possible de tenir un calendrier menstruel dans un carnet ou encore grâce à une application mobile !

---

## Menstrual calendar

The menstrual calendar is a tool for tracking menstrual cycles, making predictions for future ones, and analyzing recurring or new symptoms.

It is possible to keep a menstrual calendar in a journal or using a mobile application!

### Sources :

1. Calendrier menstruel : suivre le déroulement de son cycle, Qare, 18 décembre 2023, <https://www.qare.fr/sante/cycle-menstruel/calendrier/>
2. How To Track Your Menstrual Cycle Without An App, Planned Parenthood, 18 décembre 2023, <https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-orange-san-bernardino/about-us/blog/how-to-track-your-menstrual-cycle-without-an-app>

## Crampes menstruelles

Les crampes menstruelles sont des douleurs liées au cycle menstruel et sont provoquées par les muscles utérins qui se contractent. Elles sévissent au bas du ventre et/ou dans le dos quelques jours avant, pendant ou après les menstruations. Elles sont nécessaires pour l'évacuation du flux menstruel mais en fonction des personnes, elles peuvent être plus ou moins intenses.

---

## Menstrual cramps

Menstrual cramps are pains related to the menstrual cycle and are caused by the uterine muscles contracting. They occur in the lower abdomen and/or back a few days before, during, or after menstruation. They are necessary for the expulsion of menstrual flow, but depending on the individual, they can be more or less intense.

### Sources :

1. Crampes menstruelles : leurs causes et les moyens de les soulager, Clue, 18 décembre 2023, Calendrier menstruel : suivre le déroulement de son cycle, Qare, 18 décembre 2023, <https://www.qare.fr/sante/cycle-menstruel/calendrier/>
2. Menstrual cycle, Cleveland Clinic, 18 décembre 2023, How To Track Your Menstrual Cycle Without An App, Planned Parenthood, 18 décembre 2023, <https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-orange-san-bernardino/about-us/blog/how-to-track-your-menstrual-cycle-without-an-app>

## Cycle menstruel

Le cycle menstruel définit le temps entre le premier jour des menstruations (premier jour d'écoulements de sang) et le dernier jour avant les prochains saignements. D'une durée moyenne de 28 jours, le cycle menstruel se compose de 4 phases : les menstruations, la phase folliculaire, la phase ovulatoire et enfin, la phase lutéale.

---

## Menstrual cycle

The menstrual cycle is defined as the time between the first day of menstruation (the first day of blood flow) and the day before the next bleeding begins. With an average duration of 28 days, the menstrual cycle consists of 4 phases: menstruation, the follicular phase, the ovulatory phase, and finally, the luteal phase.

### Sources :

1. Cycle menstruel, RQASF, 16 décembre 2023, Crampes menstruelles : leurs causes et les moyens de les soulager, Clue, 18 décembre 2023, Calendrier menstruel : suivre le déroulement de son cycle, Qare, 18 décembre 2023, <https://www.qare.fr/sante/cycle-menstruel/calendrier/>
2. Fonds des Nations Unies pour la population, menstruations et droits de la personne - questions fréquemment posées, 16 décembre 2023, <https://www.unfpa.org/fr/menstruations-questions-frequemment-posees>

## Endomètre

L'endomètre est le tissu qui tapissent l'intérieur de l'utérus et qui s'élimine lors des menstruations, il forme une partie du sang menstruel.

---

## Endometrium

The endometrium is the tissue that lines the inside of the uterus and is shed during menstruation; it constitutes a portion of menstrual blood.

### Sources :

1. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 18 décembre 2023, <https://ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/actualite/demystifier-lendometriose>
  2. Endometriosis, Cleveland Clinic, 18 décembre 2023, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/10857-endometriosis>
- 

## Endométriose

L'endométriose est une maladie chronique qui touche les personnes avec un utérus. Elle se caractérise par la présence de tissus semblables à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus, ce qui entraîne d'importantes douleurs au moment des menstruations, pendant des rapports sexuels et/ou au moment d'uriner/déféquer. De plus, l'endométriose peut causer d'autres symptômes comme des ballonnements, des nausées, de la fatigue intense, des évanouissements. Cela peut aussi avoir un impact sur la santé mentale (dépression) et la possibilité de tomber enceinte.

## Endometriosis

Endometriosis is a chronic condition that affects individuals with a uterus. It is characterized by the presence of tissue like the uterine lining outside the uterus, leading to significant pain during menstruation, sexual intercourse, and/or urination/defecation. Additionally, endometriosis can cause other symptoms such as bloating, nausea, intense fatigue, and fainting. It can also have an impact on mental health (depression) and the ability to conceive.

### Sources :

1. Endométriose, Organisation mondiale de la santé, 16 décembre 2023, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis#:~:text=L%27endom%C3%A9triose%20se%20caract%C3%A9rise%20par,durer%20jusqu%27%C3%A0%20la%20m%C3%A9nopause>
2. Qu'est-ce que l'Endométriose ?, EndoFrance, 16 décembre 2023, <https://www.endofrance.org/la-maladie-endometriose/qu-est-ce-que-l-endometriose/>

---

## Flux menstruel

Le flux menstruel représente la quantité (ou le volume) des règles pendant un cycle. La majorité du temps, le volume est similaire entre les différents cycles. Généralement, le corps évacue entre 5ml et 80ml de sang menstruel. Deux situations peuvent se produire concernant le flux menstruel : lorsqu'elles sont anormalement abondantes et/ou prolongées, on parle de ménorragie. À l'inverse, l'absence de règles est appelée l'aménorrhée. Dans certaines situations, c'est normal (pendant une grossesse par exemple), mais dans d'autres cas, cela peut être un signal d'un trouble de santé.

## Menstrual flow

Menstrual flow refers to the quantity (or volume) of menstrual blood during a cycle. Most of the time, the volume remains similar between different cycles. Typically, the body expels between 5ml and 80ml of menstrual blood. Two situations may occur regarding menstrual flow: when it is unusually heavy and/or prolonged, it is referred to as menorrhagia. Conversely, the absence of periods is called amenorrhea. In some situations, this is normal (such as during pregnancy), but in other cases, it may signal a health disorder.

### Sources :

1. Volume et flux des règles : qu'est-ce qui est "normal" ?, Clue, 19 décembre 2023, <https://helloclue.com/fr/articles/saignements/volume-et-flux-des-regles-qu-est-ce-qui-est-normal>
2. Menorrhagia, Medspace, 19 décembre 2023, <https://emedicine.medscape.com/article/255540-overview?form=fpf>
3. Aménorrhée, le manuel Merck, 19 décembre 2023, <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/gyn%C3%A9cologie-et-obst%C3%A9trique/troubles-menstruels/am%C3%A9norrh%C3%A9e>

---

## Ménarche

La ménarche est le nom donné aux premières menstruations.

Les premières menstruations apparaissent en moyenne à l'âge de 12,5 ans.

## Menarche

The menarche is the term given to the first menstruation.

The first menstruation typically occurs at around the age of 12.5 years old on average.

### Sources :

1. National Library of Medicine, 15 décembre 2023, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29261991/>
  2. Fonds des Nations Unies pour la population, menstruations et droits de la personne - questions fréquemment posées, 16 décembre 2023, <https://www.unfpa.org/fr/menstruations-questions-frequeemment-posees>
- 

## Menstruations

Les menstruations, aussi appelées "les règles" sont le processus durant lequel l'utérus évacue un mélange de sang, de sécrétions vaginales et de cellules issues de l'endomètre. Il s'agit de la première phase du cycle menstruel.

---

## Menstruations

Menstruation, also known as "periods" is the process during which the uterus sheds a mixture of blood, vaginal secretions, and cells from the endometrium. It is the first phase of the menstrual cycle.

### Sources :

1. Cycle menstruel, RQASF, 16 décembre 2023, <https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/cycle-menstruel/>
2. Fonds des Nations Unies pour la population, menstruations et droits de la personne - questions fréquemment posées, 16 décembre 2023, <https://www.unfpa.org/fr/menstruations-questions-frequeemment-posees>
3. Your menstrual cycle, Office on Women's Health, 16 décembre 2023, <https://www.womenshealth.gov/menstrual-cycle/your-menstrual-cycle>

## Ménopause

La ménopause est la fin des cycles menstruels chez les personnes menstruées. Elle se déclenche par l'arrêt du fonctionnement des ovaires et une baisse de production de l'hormone oestrogène. Ainsi, il n'est donc plus possible de concevoir un bébé car la libération d'ovules cesse. La ménopause peut aussi s'accompagner d'effets sur le corps comme des bouffées de chaleur ou d'irritabilité.

La ménopause se déclenche environ vers **50 ans**.  
En moyenne, une personne est menstruée 480 fois au cours d'une vie, soit l'équivalent de **5 ans** !

---

## Menopause

Menopause is the cessation of menstrual cycles in menstruating individuals. It is triggered by the cessation of ovarian function and a decrease in estrogen hormone production. Consequently, it is no longer possible to conceive a baby because ovulation stops. Menopause can also be accompanied by physical effects such as hot flashes or irritability.

Menopause typically occurs around the age of 50. On average, an individual menstruates about 480 times in their lifetime, which is equivalent to approximately 5 years!

**Sources :**

1. Ménopause, Organisation mondiale de la santé, 18 décembre 2023, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
  2. Menstruation, Action Canada for Sexual Health and Rights, 18 décembre 2023, <https://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/menstruation>
- 

## Ovaires

Les ovaires (habituellement deux) se situent de chaque côté de l'utérus à l'extrémité des tubes utérins, bien enfouis dans le bassin. Ils font parti de l'appareil reproducteur et ont la taille et la forme d'une amande.

---

## Ovaries

The ovaries (usually two) are located on each side of the uterus at the end of the uterine tubes, deeply embedded in the pelvis. They are part of the reproductive system and are roughly the size and shape of an almond.

**Sources :**

1. Vagina and vulva, Action for Sexual Health and rights, 18 décembre 2023, <https://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/vagina-and-vulva>
  2. Les ovaires, Institut National du cancer, 18 décembre 2023, <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-de-l-ovaire/Les-ovaires>
- 

## Ovulation

L'ovulation est une des phases du cycle menstruel. Durant cette phase, des ovules sont libérés. L'hormone lutéinisante va provoquer le départ du voyage des ovules, passant par un des tubes utérins pour arriver dans l'utérus.

## Ovulation

Ovulation is one of the phases of the menstrual cycle. During this phase, eggs are released. The hormone luteinizing hormone triggers the start of the egg's journey, passing through one of the uterine tubes to reach the uterus.

### Sources :

1. Le cycle menstruel, RQASF, 16 décembre 2023, <https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/cycle-menstruel/>
  2. Menstrual cycle, Cleveland Clinic, 18 décembre 2023, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10132-menstrual-cycle>
- 

## Pertes

Les pertes englobent tous les fluides non menstruels qui sortent du vagin. Les glaires cervicales composent la majorité de ces pertes et changent de texture et de couleurs en fonction des périodes du cycle menstruel.

---

## Discharge

Discharge encompasses all non-menstrual fluids that exit the vagina. Cervical mucus makes up most of this discharge and changes in texture and color depending on the phases of the menstrual cycle.

### Sources :

1. Quels sont les différents types de pertes vaginales, Clue, 18 décembre 2023, <https://helloc clue.com/fr/articles/votre-vagin/quels-sont-les-differents-types-de-pertes-vaginales>
2. What is vaginal discharge and how does it change across the cycle ? Clue, 18 décembre 2023, <https://helloc clue.com/articles/cycle-a-z/wet-sticky-what-your-discharge-is-telling-you>

## Phase folliculaire

Lors de cette période, chaque follicule développé contiendra un ovule, mais seul un follicule libèrera l'ovule pour la fécondation. Aussi, pendant cette phase, l'utérus grandit et s'épaissit car l'hormone œstrogène augmente.

---

## Follicular phase

During this period, each developed follicle will contain an egg, but only one follicle will release the egg for fertilization. Additionally, during this phase, the uterus grows and thickens as the hormone estrogen increases.

### Sources :

1. Cycle menstruel, RQASF, 16 décembre 2023, <https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/cycle-menstruel/>
  2. Menstrual Cycle, Cleveland Clinic, 18 décembre 2023, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10132-menstrual-cycle>
- 

## Phase lutéale

L'ovule libéré (dans la phase folliculaire) va se rendre jusqu'à l'utérus par l'intermédiaire d'un des tubes utérins. L'utérus lui, se prépare à potentiellement accueillir une grossesse grâce à la libération de l'hormone progestérone. Si un spermatozoïde entre en contact avec l'ovule, un embryon va se former et une grossesse peut démarrer. Sinon, les différents taux d'hormones vont chuter et les menstruations vont recommencer.

## Luteal phase

The egg released during the follicular phase travels to the uterus through one of the uterine tubes. Meanwhile, the uterus prepares to potentially support a pregnancy by releasing the hormone progesterone. If a sperm fertilizes the egg, an embryo forms, and a pregnancy begins. Otherwise, hormone levels will decrease, and menstruation will commence again.

### Sources :

1. Menstrual cycle, Cleveland Clinic, 18 décembre 2023, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10132-menstrual-cycle>
2. Cycle menstruel, RQASF, 16 décembre 2023, <https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/cycle-menstruel/>

---

## Sang menstruel

Le sang menstruel se distingue du sang veineux dans sa composition : il est composé de résidus de l'endomètre, d'eau, de globules rouges, et de sécrétions vaginales. Sa texture est alors plus épaisse que le sang veineux et sa couleur varie en fonction de la progression dans la phase des menstruations (plus ou moins rouge).

La première étude testant les produits menstruels avec du sang a été publiée uniquement en 2023 ! Jusqu'à maintenant, les produits étaient testés avec de l'eau ou de la solution saline.

## Menstrual blood

Menstrual blood differs from venous blood in its composition: it consists of residues from the endometrium, water, red blood cells, and vaginal secretions. Its texture is thicker than venous blood, and its color varies depending on the stage of menstruation (more to less red).

The first study testing menstrual products with blood was only published in 2023! Until now, products were tested with water or saline solution.

### Sources :

1. Les caillots sanguins pendant les règles : qu'est ce que c'est ?, Clue, 18 décembre 2023, <https://helloclude.com/fr/articles/regles/les-caillots-sanguins-pendant-les-regles-qu-est-ce-que-c-est>
  2. Menstrual cycle, Cleveland Clinic, 18 décembre 2023, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10132-menstrual-cycle>
- 

## Santé menstruelle

La santé menstruelle se définit comme un état bien-être physique, mental et social intégral, allant bien plus loin que l'absence de maladie ou limitations à cause des cycles menstruels.

---

## Menstrual health

Menstrual health is defined as a state of complete physical, mental, and social well-being, extending far beyond the absence of illness or limitations due to menstrual cycles.

**Sources :**

1. Making case for investing in menstrual health and hygiene, Global Menstrual Collective, 18 décembre 2023, [https://globalmenstrualcollective.org/uploads/2021/02/Making-the-Case-for-Investing-in-MHH-Report\\_Final-compressed.pdf](https://globalmenstrualcollective.org/uploads/2021/02/Making-the-Case-for-Investing-in-MHH-Report_Final-compressed.pdf)
  2. Bien plus que des mots - Journée de la santé menstruelle 2021, AmplifyChange, 18 décembre 2023, <https://amplifychange.fr/2021/05/26/bien-plus-que-des-mots/>
- 

## **Syndrome du choc toxique (SCT)**

Le syndrome de choc toxique est une infection rare mais grave. C'est un ensemble de symptômes qui s'aggravent rapidement (fièvre, baisse dangereuse de la tension artérielle, défaillance de plusieurs organes). Cette aggravation peut mener à la mort. Elle ne touche pas que les personnes menstruées, les personnes non-menstruées ou encore les enfants peuvent contracter un choc toxique. Dans le cas des personnes menstruées, le SCT peut se déclencher à cause de la multiplication de bactéries qui va libérer des toxines lorsqu'un produit interne est gardé trop longtemps.

---

## **Toxic shock syndrome (TSS)**

Toxic shock syndrome is a rare but serious infection. It is a set of symptoms that worsen rapidly (fever, dangerously low blood pressure, failure of multiple organs). This deterioration can lead to death. It does not only affect menstruating individuals; non-menstruating individuals or even children can develop toxic shock. In the case of menstruating individuals, TSS can be triggered by the overgrowth of bacteria that release toxins when an internal product is kept for too long.

#### Sources :

1. Tampons menstruels, gouvernement du Canada, 18 décembre 2023, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-et-appareils-medicaux/tampons-menstruels.html>
  2. Toxic shock syndrome, Mayo Clinic, 18 décembre 2023, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/toxic-shock-syndrome/symptoms-causes/syc-20355384>
- 

## Tubes utérins

En général, il y a deux tubes qui se positionnent de chaque côté de l'utérus. Ils font partie du système reproducteur et permettent le transport des ovules de l'ovaire à l'utérus durant les cycles menstruels.

Les tubes utérins est le nom que nous favorisons aujourd'hui lorsqu'on parle d'anatomie. Pour le contexte historique, Falloppio était un médecin italien des années 1500, et ne possédait pas de tubes utérins ! C'est pourquoi, aujourd'hui, il est plus favorable de parler de tubes utérins.

---

## Uterine tubes

Generally, there are two tubes positioned on each side of the uterus. They are part of the reproductive system and facilitate the transport of eggs from the ovary to the uterus during menstrual cycles.

The term 'uterine tubes' is preferred today when discussing anatomy. For historical context, Falloppio was an Italian physician from the 1500s and did not possess uterine tubes! That's why today it is more favorable to refer to them as uterine tubes.

**Sources :**

1. Qu'est-ce que le cancer de la trompe de Fallope ? Société canadien du cancer, 18 décembre 2023, <https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/fallopian-tube/what-is-fallopian-tube-cancer>
  2. Vagina and vulva, Action for Sexual Health and rights, 18 décembre 2023, <https://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/vagina-and-vulva>
- 

## Utérus

L'utérus, souvent aussi gros que son poing et ayant la forme d'une poire, est situé entre la vessie et le rectum, juste au dessus du vagin. Il joue un rôle important dans la menstruation, et la fertilité. C'est aussi ici où se développe un bébé durant une grossesse.

---

## Uterus

The uterus, often about the size of a fist and shaped like a pear, is located between the bladder and the rectum, just above the vagina. It plays an important role in menstruation and fertility. It is also where a baby develops during pregnancy.

**Sources :**

1. L'utérus, Société canadienne du cancer, 18 décembre 2023, [Qu'est-ce que le cancer de la trompe de Fallope ? Société canadien du cancer, 18 décembre 2023, https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/fallopian-tube/what-is-fallopian-tube-cancer](https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/fallopian-tube/what-is-fallopian-tube-cancer)
2. Vagina and vulva, Action for Sexual Health and rights, 18 décembre 2023, <https://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/vagina-and-vulva>

## Vagin

Le vagin est un tube musculaire qui relie le col de l'utérus à l'extérieur du corps (vulve). C'est par le vagin que sort le sang menstruel ou que sort un bébé lors d'un accouchement. Cet organe permet aussi l'insertion, par exemple d'une coupe menstruelle, d'un disque menstruel ou encore d'un tampon.

---

## Vagin

Le vagin est un tube musculaire qui relie le col de l'utérus à l'extérieur du corps (vulve). C'est par le vagin que sort le sang menstruel ou que sort un bébé lors d'un accouchement. Cet organe permet aussi l'insertion, par exemple d'une coupe menstruelle, d'un disque menstruel ou encore d'un tampon.

### Sources :

1. tout sur le vagin : anatomie et évolution du vagin au fil du temps, Clue, 18 décembre 2023, <https://helloclue.com/fr/articles/anatomie/tout-sur-le-vagin-anatomie-et-evolution-du-vagin-au-fil-du-temps>
2. Le vagin, société canadienne du cancer, 18 décembre 2023, <https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/vaginal/what-is-vaginal-cancer/the-vagina>

# Termes reliés aux produits menstruels / Terms related to menstrual products

## **Coupe menstruelle**

La coupe menstruelle est un produit menstruel réutilisable. Elle s'insère à l'entrée du vagin et permet de recueillir le sang avant qu'il s'écoule hors du corps de la personne. Elle est fabriquée dans un silicone de qualité médicale et existe sous différentes tailles en fonction du flux. Lorsqu'elle est correctement insérée, elle crée un sceau d'étanchéité qui permet de la porter jusqu'à 12h de suite.

---

## **Menstrual cup**

The menstrual cup is a reusable menstrual product. It is inserted into the vaginal opening and collects blood before it flows out of the person's body. It is made of medical-grade silicone and comes in various sizes depending on the flow. When inserted correctly, it creates a seal that allows it to be worn for up to 12 hours at a time.

### **Sources :**

1. Menstruation, Action Canada for Sexual Health & Rights, 19 décembre 2023, <https://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/menstruation>
2. L'essentiel sur les coupes menstruelles, Tampax, 18 décembre 2023, <https://www.tampax.fr/fr-fr/la-sante-et-les-regles/comment-utiliser-et-quest-ce-quune-coupe-menstruelle/>

## Disque menstruel

Le disque menstruel est une variante de la coupe menstruelle. Il s'agit donc d'un produit menstruel réutilisable. Il s'insère à l'entrée du vagin et permet de recueillir le sang avant qu'il s'écoule hors du corps de la personne. Il est fabriqué dans un silicone de qualité médicale.

Selon les calculs, l'utilisation de coupes menstruelles ou de disques menstruels couterait environ 22 fois moins cher que l'utilisation de produits menstruels jetables (270 dollars contre 6.000 au cours d'une vie)

---

## Menstrual disc

The menstrual disc is a variation of the menstrual cup. Therefore, it is a reusable menstrual product. It is inserted into the vaginal opening and collects blood before it flows out of the person's body. It is made of medical-grade silicone.

According to calculations, the use of menstrual cups or menstrual discs would cost approximately 22 times less than the use of disposable menstrual products (\$270 compared to \$6,000 over a lifetime).

### Sources :

1. C'est quoi un disque menstruel ? Marie Fil, 18 décembre 2023, <https://mariefil.com/blogs/hygiene-feminine-durable/c-est-quoi-un-disque-menstruel>
2. Menstruation, Action Canada for Sexual Health & Rights, 19 décembre 2023, <https://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/menstruation>

## Produits menstruels

Les produits menstruels sont l'ensemble des articles qui permettent de recueillir le flux menstruel lors des règles.

---

## Menstrual products

Menstrual products are the range of items used to collect menstrual flow during periods.

### Sources :

1. Précarité menstruelle, RQASF, 19 décembre 2023, <https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/precarite-menstruelle/>
  2. Guide to menstrual Hygiene Material, UNICEF, 18 décembre 2023, <https://www.unicef.org/media/91346/file/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf>
- 

## Produits menstruels jetables

Les produits menstruels jetables sont l'ensemble des articles qui permettent de recueillir le flux menstruel et qui sont utilisables plusieurs heures, mais une seule fois. Ils vont ensuite être jetés. Il existe des dispositifs internes (comme les tampons, avec ou sans applicateur) et des dispositifs externes (comme les serviettes).

En moyenne, les personnes menstruées au Canada dépensent 6.000 dollars tout au long de leur vie s'ils utilisent des produits menstruels jetables.

## Disposable menstrual products

Disposable menstrual products are items used to collect menstrual flow and are intended for single use, typically lasting several hours before being discarded. They include internal devices (such as tampons, with or without applicators) and external devices (such as pads).

On average, menstruating individuals in Canada spend \$6,000 throughout their lifetime if they use disposable menstrual products.

### Sources :

1. Guide to menstrual Hygiene Material, UNICEF, 18 décembre 2023, <https://www.unicef.org/media/91346/file/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf>

## Produits menstruels réutilisables

Les produits menstruels réutilisables sont l'ensemble des articles qui permettent de recueillir le flux menstruel et qui sont utilisable plusieurs fois. Ils vont ensuite être lavés et portés à nouveau. Il existe des dispositifs internes (comme les coupes ou les disques menstruels), et des dispositifs externes (comme les sous vêtements menstruels et les serviettes réutilisables).

## Disposable menstrual pad

A pad is a disposable external device that attaches to underwear. Through absorption, it can collect menstrual blood but can also be used for urinary leaks, for example. There are different shapes and sizes of pads available, depending on the underwear and the flow of the menstruating individual.

**Sources :**

1. Guide to menstrual Hygiene Material, UNICEF, 18 décembre 2023, <https://www.unicef.org/media/91346/file/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf>
- 

## Serviette menstruelle jetable

Une serviette est un dispositif externe jetable qui se fixe sur un sous-vêtement. Par absorption, elle peut recueillir le sang menstruel mais peut aussi être utilisé pour des fuites urinaires par exemple. Il existe différentes formes de serviettes et différentes tailles, en fonction des sous-vêtements et du flux de la personne menstruée.

Selon les calculs, l'utilisation de serviettes menstruelles réutilisables coûterait environ 15 fois moins cher que l'utilisation de produits menstruels jetables (400 dollars contre 6.000 au cours d'une vie)

---

## Reusable menstrual pad

Une serviette réutilisable est un dispositif externe qui se fixe sur un sous-vêtement. Par absorption, elle peut recueillir le sang menstruel. Elle est donc lavable (eau froide) et réutilisable dès qu'elle est sèche. Il existe différentes formes de serviettes, différents designs et différentes tailles, en fonction des sous-vêtements et du flux de la personne menstruée.

According to calculations, using reusable menstrual pads would cost around 15 times less than using disposable menstrual products (\$400 versus \$6,000 over a lifetime).

**Sources :**

1. Menstruation, Action Canada for Sexual Health & Rights, 19 décembre 2023, <https://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/menstruation>

---

## Sous-vêtement menstruel

Les sous-vêtements menstruels sont des produits menstruels réutilisables externes. Le sous-vêtement est taillé dans des tissus très absorbants afin de pouvoir absorber directement le sang menstruel, et ce, tout au long de la journée. Les sous-vêtements menstruels sont lavables (eau froide) et peuvent être réutilisés une fois sec. Il existe une multitude de formes (culottes, shorts, boxers...), une multitude de tailles mais aussi des gammes pour tous les flux.

Selon les calculs, l'utilisation de sous-vêtements menstruels réutilisables coûterait environ 7.5 fois moins cher que l'utilisation de produits menstruels jetables (800 dollars contre 6.000 au cours d'une vie)

## Reusable period underwear

Les sous-vêtements menstruels sont des produits menstruels réutilisables externes. Le sous-vêtement est taillé dans des tissus très absorbants afin de pouvoir absorber directement le sang menstruel, et ce, tout au long de la journée. Les sous-vêtements menstruels sont lavables (eau froide) et peuvent être réutilisés une fois sec. Il existe une multitude de formes (culottes, shorts, boxers...), une multitude de tailles mais aussi des gammes pour tous les flux.

According to calculations, using reusable menstrual underwear would cost around 7.5 times less than using disposable menstrual products (\$800 versus \$6,000 over a lifetime)

### Sources :

1. Menstruation, Action Canada for Sexual Health & Rights, 19 décembre 2023, <https://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/menstruation>
2. Comment fonctionnent les culottes menstruelles ? Nana, 18 décembre 2023, <https://shop.nana.fr/blogs/utiliser-ma-culotte-menstruelle/comment-fonctionnent-les-culottes-menstruelles-absorbantes>

---

## Tampon

Un tampon est un dispositif interne qui s'insère dans le vagin. Il va donc servir à absorber le sang menstruel pendant les règles. Il existe différentes tailles de tampons (en fonction du flux). Ils peuvent venir avec ou sans applicateur.

## Tampon

A tampon is an internal device that is inserted into the vagina. It is used to absorb menstrual blood during periods. Tampons come in different sizes (based on flow) and may come with or without an applicator.

### Sources :

1. Menstruation, Action Canada for Sexual Health & Rights, 19 décembre 2023, <https://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/menstruation>
2. Tampons ou serviettes, Tampax, 18 décembre 2023, <https://www.tampax.fr/fr-fr/la-verite-sur-les-tampons/tampons-ou-serviettes/>

# Termes reliés à la politique et la défense de droits / Terms related to politics and advocacy.

## **Congés menstruel**

Les congés menstruels sont des congés spécifiques aux personnes menstruées afin de leur permettre de s'absenter de leur travail en cas de menstruations douloureuses et/ou paralysantes. Les congés menstruels sont encore peu répandus mais ils peuvent prendre plusieurs formes : plusieurs heures accordées par mois, plusieurs jours par an, avec ou sans attestation médicale... Les congés menstruels sont encore à l'essai.

Aucune initiative de la sorte n'a été décidé par le gouvernement du Canada ou celui du Québec mais notons que dans d'autres pays, le congés menstruel a été voté sous forme de loi, comme en Espagne récemment.

---

## **Menstrual leave**

Menstrual leave refers to specific leave granted to menstruating individuals to allow them to take time off from work due to painful and/or debilitating periods. Menstrual leave is still relatively uncommon, but it can take various forms: several hours granted per month, several days per year, with or without medical certification. Menstrual leave is still being experimented with.

No such initiative has been decided by the Canadian or Quebec governments, but it's worth noting that in other countries, menstrual leave has been enacted into law, as recently done in Spain.

**Sources :**

1. Kit de sensibilisation et de mobilisation - organismes communautaires, ensemble vers l'équité menstruelle, 16 décembre 2023, [https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/wp-content/uploads/2023/10/MaJ-12-10-2023-de-kit\\_sensibilisation\\_mobilisation\\_organismes\\_FR.pdf](https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/wp-content/uploads/2023/10/MaJ-12-10-2023-de-kit_sensibilisation_mobilisation_organismes_FR.pdf)
  2. What to know about menstrual leave, Medical News Today, 16 décembre 2023, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/menstrual-leave>
- 

## Équité menstruelle

L'équité menstruelle fait référence à un accès gratuit, sécuritaire, égal et complet aux produits menstruels pour toutes les personnes qui en ont besoin, peu importe où elle se situe ou encore, leur âge. Cela comprend aussi l'accès à l'éducation concernant la santé et les droits sexuels, aux installations d'hygiène (eau propre par exemple), à la gestion des déchets.

---

## Menstrual equity

Menstrual equity refers to free, safe, equal, and full access to menstrual products for all individuals who need them, regardless of location or age. This also includes access to education regarding sexual health and rights, hygiene facilities (such as clean water), and waste management.

#### Sources :

1. Menstrual Quity Fund Pilot, Women and Gender Equality Canada, 18 décembre 2023, <https://women-gender-equality.canada.ca/en/funding/menstrual-equity-fund.html>
  2. Kit de sensibiisation et de mobilisation - organisme communautaire, Ensemble vers l'équité menstruelle, RQASF, 16 décembre 2023, [https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/wp-content/uploads/2023/10/MaJ-12-10-2023-de-kit\\_sensibilisation\\_mobilisation\\_organismes\\_FR.pdf](https://rqasf.qc.ca/lefilrouge/wp-content/uploads/2023/10/MaJ-12-10-2023-de-kit_sensibilisation_mobilisation_organismes_FR.pdf)
- 

## Justice menstruelle

Le concept de justice menstruelle a été théorisé et écrit par Margaret E. Johson, en opposition à l'injustice menstruelle ("oppression des personnes menstruées - filles, femmes, hommes trans, personnes non-binaires - uniquement car elles ont des menstruations"). Ainsi, la justice menstruelle serait de combattre ces injustices, ces inégalités et ces discriminations qui ont lieu contre les personnes menstruées. Par exemple, ne plus exclure les hommes trans et les personnes non-binaires des recherches, ou encore, travailler contre les violations des droits constitutionnels des personnes menstruées.

---

## Menstrual justice

The concept of menstrual justice was theorized and written about by Margaret E. Johnson, in opposition to menstrual injustice (the oppression of menstruating individuals - girls, women, trans men, non-binary people - solely because they menstruate). Thus, menstrual justice would involve combating these injustices, inequalities, and discriminations faced by menstruating individuals. For example, no longer excluding trans men and non-binary individuals from research, or working against violations of menstruating individuals' constitutional rights.



#### Sources :

1. Developing the menstrual justice agenda: insights from a mixed method study in the mid-western region of Nepal, National Library of Medicine, 19 décembre 2023, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10259305/>
  2. Menstrual Justice Is a Matter of Health Equity: How to Fight Period Poverty and Stigma, Harvard Medical School Center for Primary Care, 19 décembre 2023, <https://info.primarycare.hms.harvard.edu/perspectives/articles/fight-period-poverty-and-stigma>
- 

## Précarité menstruelle

La précarité menstruelle se définit comme un manque ou une absence d'accès aux produits menstruels indispensables, à l'éducation concernant la santé et les droits sexuels, aux installations d'hygiène (eau propre par exemple), à la gestion des déchets ou encore à une combinaison de ces facteurs. Cette difficulté d'accès peut être occasionnelle, régulière ou durable, faute de moyens financiers. Cela peut être encore aggravé par d'autres coûts financiers : le prix des médicaments contre les douleurs, le prix de nouveaux draps ou nouveaux sous-vêtements s'ils sont tâchés ou encore des consultations de santé en lien avec les menstruations.

---

## Menstrual poverty

Menstrual precarity is defined as a lack or absence of access to essential menstrual products, education on sexual health and rights, hygiene facilities (such as clean water), waste management, or a combination of these factors. This difficulty of access can be occasional, regular, or long-term due to financial constraints. It can be further exacerbated by other financial costs: the price of pain medications, the cost of new sheets or underwear if stained, or health consultations related to menstruation.

#### Sources :

1. Projet pilote du Fonds d'équité menstruelle, Femmes et Égalité des genres Canada, 16 décembre 2023, <https://femmes-egalite-genres.canada.ca/fr/financement/fonds-equite-menstruelle.html>
2. Menstruation and human rights - frequently asked questions, United Nations Population Fund, 18 décembre 2023, <https://www.unfpa.org/menstruationfaq>

## Taxe rose

La taxe rose est une taxe non-officielle, elle a été conceptualisée premièrement aux États-Unis. C'est une taxe genrée qui s'applique sur des produits destinés principalement aux "femmes". Ainsi, pour des produits identiques, les prix sont différents et donc, plus élevés pour les produits identifiés pour les "femmes". D'ailleurs, elle se nomme ainsi car la seule différence entre les produits (à part le prix...) est la couleur utilisée par le marketing, souvent rose.

## Pink tax

The pink tax is an unofficial tax, it was first conceptualized in the United States. It is a gendered tax that applies to products intended mainly for "women". Thus, for identical products, prices are different and therefore higher for products identified for "women". In fact, it is so named because the only difference between the products (apart from the price. . .) is the colour used by the marketing, often pink.

#### Sources :

1. "la taxe rose : marketing, consommation et inégalités entre les sexes" du Conseil du statut de la femme, 15 décembre 2023 : [https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/taxe\\_rose\\_20180424\\_web.pdf](https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/taxe_rose_20180424_web.pdf)
2. What is the 'pink tax' and how does it hinder women?, World Economic Forum, 16 décembre 2023, <https://www.weforum.org/agenda/2022/07/what-is-the-pink-tax-and-how-does-it-hinder-women/>

## Taxe tampon

La taxe tampon est une taxe-non officielle, qui fait partie du plus grand concept de la taxe rose. Elle a été conceptualisée pour critiquer le fait que les produits menstruels sont taxés alors qu'il s'agit de produits de première nécessité pour les personnes menstruées.

Il est bon de savoir qu'au Québec, ce sont des produits qui ne sont plus taxables. Il n'y a donc plus de TVQ et de TVS, puisque les deux gouvernements ont aboli leur taxe respective.

---

## Tampon tax

The tampon tax is an unofficial tax, which is part of the larger concept of the pink tax. It was conceptualized to criticize the fact that menstrual products are taxed when they are essential products for menstruating people.

It is good to know that in Quebec, these products are no longer taxable. As a result, there are no longer any QST and HST, as both governments have abolished their respective taxes.

### Sources :

1. Le gouvernement fédéral abolit la « taxe tampon », Radio-Canada, 16 décembre 2023, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/722908/taxe-produits-hygiene-menstruelle-serviettes-tampons-federal-abolit>
2. Québec abolit la TVQ sur les tampons hygiéniques, Radio-Canada, 16 décembre 2023, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/726107/quebec-tvq-tampons-plafond-celi>
3. Tampon tax: An Explanation, Overview and History, Investopedia, 18 décembre 2023, <https://www.investopedia.com/tampon-tax-4774993>

# Termes reliés à l'inclusion / Terms related to inclusion

## Deux esprits (2E)

Avant tout, il est important de nommer que la binarité des genres est un concept tout droit venu des colonisateurs. Les expressions "personnes bispirituelles" ou "bispiritualité" ou encore "deux esprits" ne sont à utiliser que pour les personnes autochtones. Ainsi, ce terme englobe la diversité sexuelle et la diversité de genres propres aux communautés autochtones.

Dans certaines des traditions autochtones, certaines personnes possédait l'esprit masculin et féminin dans leur enveloppe corporelle. Cette identité était reconnue et valorisée, avant que la colonisation détruise et efface ces visions.

---

## Two Spirits (2S)

First, it is important to mention that gender binary is a concept that came straight from the colonizers. The terms "two-spirit persons" or "bispirituality" or "two-spirit persons" are to be used only for indigenous people. Thus, the term encompasses sexual and gender diversity specific to indigenous communities.

In some of the indigenous traditions, some people had the masculine and feminine spirit in their bodily envelope. This identity was recognized and valued, before colonization destroyed and erased these visions.

#### Sources :

1. Terminologie inclusive relative au sexe et au genre, l'Association des femmes autochtones du Canada, 19 décembre 2023, <https://www.nwac.ca/assets-knowledge-centre/NWAC-2SLGBTQ-Factsheet-FR.pdf>
2. Understanding the 2S and LGBTQQIA+ acronym, Mohawk college, 19 décembre 2023, <https://www.mohawkcollege.ca/about/news/blogs/understanding-2s-and-lgbtqgia-acronym>
3. Two-Spirit, Trans Care BC, 19 décembre 2023, <http://www.phsa.ca/transcarebc/gender-basics-education/terms-concepts/two-spirit>

---

## Cisgenre

Une personne cisgenre est une personne dont l'identité de genre actuelle\* correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

Nommons que l'identité de genre est fluide, elle peut toujours être remise en question dans le temps et peut varier.

---

## Cisgender

A cisgender person is a person whose current gender identity\* corresponds to the sex assigned to them at birth.

Gender identity is fluid, can always be questioned over time and can vary.

#### Sources :

1. C'est quoi être cisgenre ?, QuestionSexualité, 16 décembre 2023, <https://questionsexualite.fr/connaître-son-corps-et-sa-sexualité/la-diversité-de-genre/c'est-quoi-etre-cisgenre>
2. What does cis mean, TransHub, 18 décembre 2023, <https://www.transhub.org.au/101/cis>

## Intersexe

Les personnes intersexes sont des personnes qui sont nées avec des organes génitaux ou des caractéristiques sexuelles qui ne rentraient pas dans la binarité médicale. Elles sont parfois victimes de violations de droits humains, car les équipes médicales décidaient de leur attribuer malgré tout un sexe à la naissance et ainsi procédaient à des opérations, avec ou sans l'accord des parents, mais surtout, sans le consentement de l'enfant concerné.

---

## Intersex

Intersex people are people who were born with genitals or sexual characteristics that did not fit into medical binary. They are sometimes victims of human rights violations because medical teams decided to assign them a sex at birth and thus carried out operations, with or without the consent of the parents, but above all, without the consent of the child.

### Sources :

1. What is the definition of intersex?, InterACT, 16 décembre 2023, <https://interactadvocates.org/faq/>
2. Personnes intersexes, Haut-commissariat des nations unies pour les droits de l'homme, 16 décembre 2023, <https://www.ohchr.org/fr/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people>
3. Que signifie être intersexe ou intersexué(e) ?, Amnesty International, 16 décembre 2023, <https://www.amnesty.fr/focus/le-i-de-lgbti>

## Non-binaire

Une personne non-binaire est une personne qui peut se sentir ni homme ni femme, un peu des deux ou une combinaison propre entre les deux.

---

## Nonbinary

A non-binary person is a person who may feel neither male nor female, a little of both, or a proper combination of the two.

### Sources :

1. Qu'est-ce que la non-binarité ? QuestionSexualité, 16 décembre 2023, <https://questionsexualite.fr/connaître-son-corps-et-sa-sexualité/la-diversité-de-genre/qu-est-ce-que-la-non-binarité>
  2. What does nonbinary mean? MedicalNewsToday, 18 décembre 2023, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321529>
- 

## Personne assignée femme à la naissance

Il s'agit de la décision médicale prise lorsque l'enfant est arrivée au monde, ainsi une personne assignée femme à la naissance est un bébé qui est né avec une vulve et un vagin.

---

## Assigned woman at birth

This is the medical decision made when the child came into the world, so a person assigned woman at birth is a baby who was born with a vulva and a vagina.

### Sources :

1. L'identité de genre, soins de nos enfants, 19 décembre 2023, <https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/gender-identity>
2. LGBTQ+ Inclusion : Glossary, UW Medecine, 19 décembre, <https://www.uwmedicine.org/practitioner-resources/lgbtq/lgbtq-inclusion-glossary>

## Personne menstruée

Une personne menstruée est une personne qui a un cycle menstruel. Cela ne concerne pas uniquement les femmes cisgenre.

Nous utilisons principalement le terme "personne.s menstruée.s" dans nos ateliers et nos communications principalement pour deux raisons :

- **Toutes les femmes ne sont pas menstruées** (à cause de troubles de santé par exemple, parce que certains dispositifs de contraception suppriment les menstruations pour quelques temps, parce que certaines personnes sont ménopausées...)
- **Toutes les personnes menstruées ne sont pas des femmes** : les menstruations peuvent se manifester chez les hommes trans ou encore chez des personnes non binaires.

Parfois, nous allons aussi utiliser l'expression "femmes, filles et personnes menstruées" pour visibiliser les femmes cisgenres dans les luttes contre le sexisme et les discriminations de genre (mais aussi car elles sont majoritairement les personnes qui menstruent). De plus, dans cette expression, il est important d'inclure les hommes trans et les personnes non-binaires sous le parapluie "personnes menstruées" car, régulièrement c'est un groupe oublié dans la lutte pour l'équité menstruelle. Iels peuvent ressentir de la dysphorie de genre au moment des menstruations car ces dernières renvoient à une identité qui n'est pas la leur.

## Person who menstruates / menstruating people

A menstruating person is a person who has a menstrual cycle. This is not just for cisgender women.

We mainly use the term "person who menstruates/menstruating people" in our workshops and communications for two main reasons:

- **Not all women have their periods** (e.g. because of health problems, because some contraceptive devices suppress menstruation for some time, because of menopause...);
- Not all menstruating people are women: menstruation can occur in trans men or in non-binary people.

Sometimes we will also use the expression "women, girls and menstruating people" to raise the profile of cisgender women in the fight against sexism and gender discrimination (but also because they are mostly menstruating people). Moreover, in this expression, it is important to include trans men and non-binary people under the umbrella of "menstrual people" because, regularly, they are a forgotten group in the struggle for menstrual equity. They may experience gender dysphoria at the time of menstruation because it refers to an identity that is not theirs.

### Sources :

1. Guide to menstrual Hygiene Material, UNICEF, 18 décembre 2023, <https://www.unicef.org/media/91346/file/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf>

## Transgenre

Une personne trans est une personne dont l'identité de genre actuelle ne correspond pas à son sexe assigné à la naissance.

Par exemple, un homme trans est une personne qui a été assigné fille à la naissance, sur la base de ses organes génitaux, mais qui s'identifie comme un homme.

---

## Transgender

A trans person is a person whose current gender identity does not correspond to their assigned sex at birth.

For example, a trans man is a person who was assigned girl at birth, based on their genitals, but who identifies as a man.

### Sources :

1. Understanding Transgender People: The Basics, National Center for Transgender Equality, 18 décembre 2023, <https://transequality.org/issues/resources/understanding-transgender-people-the-basics>
2. What Is Transgender, AGA - A Gender Agenda, 18 décembre 2023, <https://genderrights.org.au/information-hub/what-is-transgender/>
3. Qu'est-ce que la transidentité ?, QuestionSexualité, 16 décembre 2023, <https://questionsexualite.fr/connaitre-son-corps-et-sa-sexualite/la-diversite-de-genre/qu-est-ce-que-la-transidentite>

# Termes reliés à la précarité / Terms related to precariousness

## **Faible revenus**

Une personne en situation de faible revenus est une personne qui ne peut pas répondre adéquatement à tous ses besoins (primaires ou secondaires), et donc, qui jouit d'une autonomie économique limitée.

---

## **Low income**

A person in a situation of low income is someone who cannot adequately meet all their needs (primary or secondary), and thus, has limited economic autonomy.

### **Sources :**

1. Passer le seuil de pauvreté, lequel ? IRIS, 19 décembre 2023, <https://iris-recherche.qc.ca/blogue/travail-et-emploi/passer-le-seuil-de-la-pauvrete-lequel/>
- 

## **Intersectionnalité**

L'intersectionnalité est un concept qui a été théorisé par Kimberlé Crenshaw. C'est un terme qui décrit comment différents systèmes d'oppressions s'entrecroisent pour donner lieu à des situations de discriminations bien particulières. Parmi les systèmes d'oppressions, nous pouvons citer par exemple le racisme, le sexisme, le capacitisme, l'homophobie, la transphobie...

## Intersectionality

Intersectionality is a concept theorized by Kimberlé Crenshaw. It's a term that describes how different systems of oppression intersect to create particular situations of discrimination. Among the systems of oppression, we can mention, for example, racism, sexism, ableism, homophobia, transphobia, and more.

### Sources :

1. « Demarginalizing the Intersection of Race and Sex : A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics », Kimberlé Crenshaw, University of Chicago Legal Forum, 16 décembre 2023, <https://chicagounbound.uchicago.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1052&context=ulc>
2. Intersectionnalité, l'Encyclopédie Canadienne, 15 décembre 2023, <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/intersectionnalite>

## Mal desservi.e

Il s'agit de groupes ou de personnes dans la société qui n'ont pas pleinement accès à certains services, pas accès à certaines aides, ou dont l'accès à ces aides/services n'est pas de bonne qualité, durable et sécuritaire.

## Underserved

It concerns groups or individuals in society who do not have full access to certain services, lack access to certain aids, or whose access to these aids/services is not of good quality, sustainable, and secure.

### Sources :

1. Équité et sensibilisation du système de soins de santé quant aux besoins des populations minoritaires et marginalisées, Gouvernement du Canada, 19 décembre 2023, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/systeme-soins-sante/rapports-publications/accessibilite-soins-sante/certaines-circonstances-equite-sensibilisation-systeme.html>
2. Underserved group, Toolkit for Patient-Focused Therapy Development, 19 décembre 2023, <https://toolkit.ncats.nih.gov/glossary/underserved-group/>

## Marginalisation

La marginalisation est un processus social par lequel une personne ou un groupe se retrouve exclu du fonctionnement de la société. Elle peut se caractériser par un rejet, des discriminations ou encore des violences.

---

## Marginalization

La marginalisation est un processus social par lequel une personne ou un groupe se retrouve exclu du fonctionnement de la société. Elle peut se caractériser par un rejet, des discriminations ou encore des violences.

### Sources :

1. What does Marginalized Mean and Why Does it Matter, CultureAlly, 19 décembre 2023, <https://www.cultureally.com/blog/what-does-marginalized-mean-and-why-does-it-matter>
  2. Marginalization, British Columbia's Office of the Human Rights Commissioner, 19 décembre 2023, <https://bchumanrights.ca/glossary/marginalization/>
- 

## Personnes en situation d'itinérance

Les personnes en situation d'itinérance sont des personnes qui n'ont pas de chez elles. Au delà d'un toit, c'est un endroit dans lequel on se sent en sécurité et chez soi. On peut donc regrouper sous ce terme parapluie, les personnes sans-abri, les personnes dans des foyers d'urgence, des personnes abritées par d'autres, les personnes en insécurité de logement (par exemple, qui doivent changer régulièrement de logement par obligation)

## Individuals experiencing homelessness

People experiencing homelessness" refers to individuals who do not have a home. Beyond just a roof, it's a place where one feels safe and at home. Therefore, this umbrella term can encompass individuals who are homeless, those in emergency shelters, those staying with others, and those facing housing insecurity (for example, those who must regularly change residences out of necessity).

### Sources :

1. La définition canadienne de l'itinérance, observatoire canadien sur l'itinérance, 15 décembre 2023, <https://homelesshub.ca/sites/default/files/COHhomelessdefinitionFR.pdf>
2. À propos de l'itinérance, gouvernement du Québec, 15 décembre 2023, <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/itinérance/a-propos>

---

## Personne en situation de handicap, personne handicapée

Une personne handicapée est une personne avec une incapacité qui apporte des difficultés et des obstacles dans la réalisation de sa vie courante. Beaucoup de personnes utilisent maintenant le terme de "personne en situation de handicap" pour relativiser que l'incapacité est en partie dû au fait que la société n'est pas inclusive.

---

## Person with a disability, disabled person

A disabled person is someone with an impairment that brings difficulties and obstacles in carrying out their daily life. Many people now use the term 'person with a disability' to acknowledge that the disability is partly because society is not inclusive.

**Sources :**

1. Office des personnes handicapées du Québec, 15 décembre 2023, <https://www.ophq.gouv.qc.ca/publications/cyberbulletins-de-loffice/express-o/volume-13-numero-4-ete-2019/mieux-comprendre/personne-handicapee-ou-personne-en-situation-de-handicap-y-a-t-il-une-difference.html>
  2. What is disability?, Ontario Human Rights Commission, 15 décembre 2023, <https://www.ohrc.on.ca/en/policy-ableism-and-discrimination-based-disability/2-what-disability>
- 

## **Personne incarcérée.e**

Une personne incarcérée est une personne en prison ou dans un établissement pénitencier sur décision de justice, elle se retrouve ainsi privée de sa liberté pour une durée prédéterminée.

---

## **Person who is incarcerated**

A person who is incarcerated is an individual in prison or in a correctional facility by judicial decision, thus being deprived of their liberty for a predetermined period.

**Sources :**

1. Loi sur les prisons et les maisons de correction, Gouvernement du Canada, 15 décembre 2023, <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/P-20/page-1.html>