

A photograph of two women in the foreground, smiling and looking towards the camera. They are in a dance studio with wooden floors and walls. In the background, several other women are visible, some in red long-sleeved tops and black bikinis, suggesting a dance or fitness class. The woman on the left has long brown hair and is wearing a black sleeveless top with a colorful necklace. The woman on the right has long blonde hair, is wearing a red headband and a black top with a capelet, and has a colorful necklace. The overall atmosphere is warm and positive.

Mme L'ovary

Une initiative québécoise cofondée  
par Olivia (miel/s.he) et Érica (elle/she)



Beaucoup plus que des bobettes . . . . . 3

Plateforme d'apprentissage . . . . . 4

Boutique en ligne . . . . . 5

Mouvement social . . . . . 6

Quelques mots & quelques chiffres . . . . . 7

La communauté L'Ovary . . . . . 8

Beaucoup plus que des

# *bobettes*

Les menstruations sont vécues par près de la moitié de la population et pourtant, elles sont encore taboues et invisibilisées. Dès nos premières menstruations, on apprend à cacher notre sang, à mettre un tampon aux 3-4 h sans trop comprendre ce qui se passe dans nos corps. On est déconnecté·e·s de nos cycles.

Notre **mission** est de diffuser un message positif et inclusif autour du cycle menstruel pour lui redonner une juste place dans la société.

## **Imagine un monde où :**

- ♥ Le sang menstruel dans les pubs n'est pas bleu.
- ♥ On a les bons outils pour vivre des menstruations saines (*aka* les culottes menstruelles les plus confos).
- ♥ On apprend à apprivoiser notre cycle au lieu de le subir chaque mois.
- ♥ Et puis, rêvons un peu, le congé menstruel est la norme !

**Spoiler :** C'est possible ! Et c'est grâce à des avant-gardistes comme toi qu'on peut ouvrir un nouveau chemin pour les personnes menstruées et les générations à venir.

On croit profondément en un monde où les menstruations sont vécues avec plus d'amour, de liberté et d'acceptation.

Merci d'y croire aussi et de nous aider à diffuser notre mission 🙏

## Mme L'Ovary c'est... **une plateforme d'apprentissage**

Notre plateforme a pour but d'**informer**, d'**outiller** et de **démocratiser** les ressources nécessaires pour vivre en harmonie avec les cycles de notre corps.

C'est via cette communauté de partage que l'on sème des pépites de sagesse qui font **évoluer** la façon dont les menstruations sont vécues par des millions de personnes chaque jour.

- [RÉSEAUX SOCIAUX](#)
- [BLOG](#)
- [TABLES ROUGES](#)



## Un peu plus sur les **Tables Rouges**

La Table Rouge, c'est un événement que Mme L'Ovary offre gratuitement chaque mois, dans l'intention de répandre le savoir et de se rassembler en communauté dans un espace inclusif et cozy de partage.

On jase avec des expert·e·s invité·e·s de manière décomplexée de sujets allant du cycle menstruel, à la sexualité positive, en passant par la contraception naturelle (et tant d'autres!) tout en laissant l'espace à la communauté au coeur de la discussion.

## Mme L'Ovary c'est... une boutique en ligne

Mme L'Ovary est aussi une boutique en ligne de culottes menstruelles et de produits alliés pour le cycle menstruel.

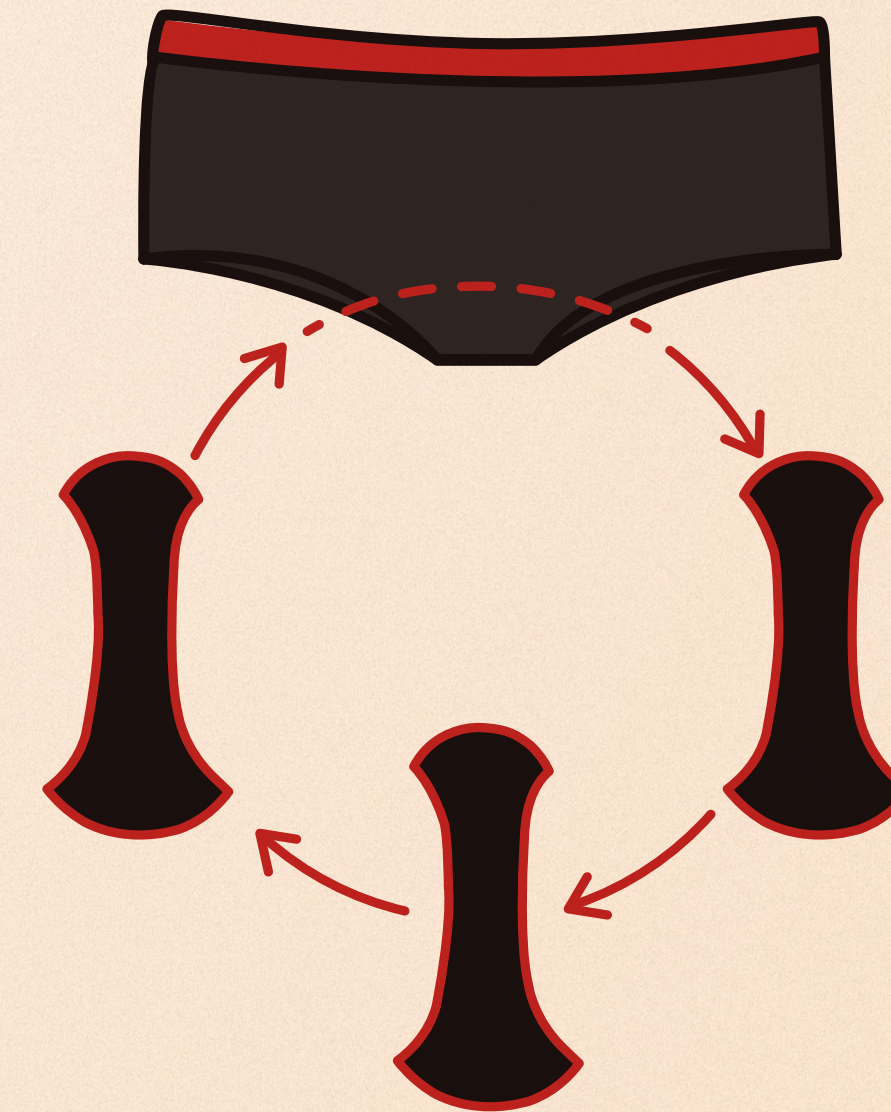
### Notre concept unique

Chaque culotte de jour L'Ovary vient avec 3 serviettes amovibles : plus besoin de changer la culotte au complet pour rester au sec !

On est les premières à offrir cet hybride entre la culotte menstruelle et les serviettes lavables.

*The best of both worlds.*

Une culotte  
L'Ovary = 3 culottes  
menstruelles  
régulières



A person is shown from the waist down, holding a large, rectangular sign made of corrugated cardboard. The sign has the words "Less WASTE" written in a dark, hand-painted font on the top line, and "MORE CARE" written in a similar font on the bottom line. The person is wearing a light-colored, short-sleeved shirt and dark shorts. The background is a field of numerous small, light-colored flowers, possibly daisies, under a bright sky. The overall image has a warm, golden-brown color cast.

## Mme L'Ovary c'est... **un mouvement social**

Avec le mouvement #sangdéchet, on encourage les municipalités québécoises à offrir une aide financière aux citoyen·ne·s qui favorisent les alternatives écologiques telles que les produits menstruels durables.

En **2023**, grâce à #sangdechets : **+ de 100 municipalités** offrent le programme de subvention à l'achat de produits menstruels durables.

Le mouvement continue à prendre de l'expansion, porté par notre communauté engagée. Ce n'est qu'une question de temps pour que ces subventions deviennent une norme partout.

## Quelques mots & quelques chiffres



### Nos valeurs

Inclusivité  
Communauté  
Justice sociale  
Sagesse  
Écologie



### Notre approche

Authentique  
Positive  
*Empowering*  
Avant-gardiste

### Les chiffres clés



10 k abonnés



15 k abonnés



30 k contacts



30 k visiteur·euses par mois



25+ mentions dans les médias

## La communauté L'Ovary

Bien que les menstruations soient l'affaire de tout le monde (et oui, même les hommes cis ont avantage à être des alliés!), notre public cible est majoritairement composé de personnes ayant un utérus, de toutes identités de genre.

### Intérêts

Bien-être | Consommation responsable | Yoga  
Santé naturelle | Famille | Zéro déchet | Féminisme.

### Objectifs

Notre communauté cherche à :

- ♥ Vivre des menstruations plus saines et écologiques
- ♥ Reconnecter avec leur corps et leur cycle
- ♥ Tisser des liens de sororité
- ♥ Avoir accès à du contenu éducatif de qualité sur le cycle menstruel.







Fais partie de la (r)évolution culottée!



Pour toutes questions, n'hésite pas à communiquer avec Gabrielle (elle/she) à [gabrielle@mmelovary.com](mailto:gabrielle@mmelovary.com)