

Pour commencer, quelques chiffres :



### Impacts environnementaux

Les protections menstruelles jetables impactent l'environnement tout au long de leur cycle de vie.

- **Fabrication** : consommation de grandes quantités d'eau, de matières fossiles non renouvelables, de pesticides (dans le cas de protections non bio) et autres produits chimiques (comme le chlore pour blanchir les produits...) → pollution des réseaux d'eau et des sols.
- **Après utilisation** :
  - Jetées à la poubelle : incinération ou enfouissement ;
  - Jetées dans les toilettes : microparticules de plastiques et autres substances chimiques non traitées par les stations d'épuration polluent les cours d'eau et les sols, et portent atteinte à la biodiversité ;
  - Jetées dans la nature : pollution visuelle, pollution plastique et chimique des eaux, risques d'ingestion pour la faune marine...

## Enjeux sanitaires



Les protections menstruelles jetables sont composées de **nombreuses substances chimiques** dont certaines sont connues pour être des **perturbateurs endocriniens** (substances capables d'interférer avec notre système hormonal et ainsi de favoriser l'apparition de cancers ou de troubles de la fertilité).

Bien que ces substances toxiques dépassent rarement les seuils sanitaires, elles sont directement absorbées par la peau et pénètrent facilement dans le corps, où elles s'accumulent. De plus, ces seuils n'ont pas été fixés pour des produits en contact direct avec la vulve ou la muqueuse vaginale et ne prennent pas en compte les perturbateurs endocriniens, ce qui ne garantit en aucun cas leur innocuité. Le manque d'études scientifiques ne permet pas d'évaluer l'effet cocktail de toutes ces substances associées, ainsi que les risques posés par une exposition prolongée.

En outre, **les industriels ne sont contraints par aucune obligation réglementaire d'afficher la composition exacte des serviettes ou tampons qu'ils mettent sur le marché.** Ils doivent seulement respecter les exigences de sécurité définies par la directive sur la sécurité générale des produits n°2001/95/CE, qui s'applique donc de la même manière aux stylos qu'aux tampons, pourtant en contact direct avec la muqueuse vaginale.

Par ailleurs, en absorbant les sécrétions vaginales ainsi que la flore intime, les tampons favorisent les irritations, mycoses et autres infections.

## Des alternatives saines et réutilisables à favoriser

De plus en plus de marques se sont développées ces dernières années pour proposer des alternatives saines et écologiques aux protections menstruelles jetables : coupes menstruelles, serviettes et culottes lavables.



### Avantages :

- **Moins de déchets :** D'une durée de vie de 5 à 10 ans, les protections menstruelles réutilisables représentent une véritable solution pour réduire les déchets liés aux menstruations et plus largement, les plastiques à usage unique. Conçues pour durer longtemps, elles permettent de réduire l'utilisation de ressources et sont moins susceptibles d'être jetées dans les toilettes ou abandonnées dans la nature.
- **Plus respectueux de la santé des femmes :** Par leur composition, les alternatives réutilisables sont généralement plus saines pour la santé. Les serviettes et culottes lavables certifiées sont pour la majorité fabriquées à partir de fibres naturelles (coton, chanvre, soie), qui, selon les marques, sont certifiées biologiques (certification GOTS), ainsi qu'à partir de matières synthétiques pouvant bénéficier de la certification OEKO-TEX, qui garantit l'absence de substances indésirables pour la santé et pour la peau et réduisent ainsi les risques de contamination pour les utilisatrices. Les coupes menstruelles quant à elles sont composées de silicone médical ou latex. La plupart de leurs fabricants (dont un certain nombre de marques françaises) revendiquent une plus grande transparence dans la composition des protections menstruelles, garantissant une meilleure qualité de leurs produits.
- **Plus économique :** L'investissement à l'achat de protection réutilisables est plus important mais la durée d'utilisation permet de rentabiliser cet investissement. Sur 5 ans, une cup ou un lot de serviettes lavables permettent ainsi d'économiser de 175 à 245 euros.



Attention aux arnaques ! Certaines marques proposent des tarifs attractifs (par exemple un lot de 3 culottes pour 30 €). Il s'agit souvent de sites de vente qui jouent uniquement le rôle d'intermédiaire entre vous et le fabricant asiatique. C'est ce que l'on appelle le dropshipping. Ils ne conçoivent pas les culottes de règles, n'expédient pas les produits, ne gèrent pas de stocks. Ils transmettent directement votre commande auprès du grossiste qui vous envoie ensuite les culottes depuis l'Asie. D'où les délais de livraison très longs. Ces sites web vous revendent au moins 4 fois plus cher des **culottes de faible qualité** qui ont été fabriquées en grande quantité par les usines asiatiques, **sans contrôle sur leur toxicité**.



d'infos : <https://mes-menstruelles.com/culotte-menstruelle/culottes-menstruelles-arnaques/>

### ✓ LA COUPE MENSTRUELLE OU CUP



Durée de vie : 5 à 10 ans

Coût : 15 à 30 € soit 1,5 à 6 € / an = solution la + économique

S'achète : en pharmacie, en ligne ou en magasin (il existe plusieurs tailles selon si vous avez eu des enfants par voie basse ou pas, selon votre flux...mais les grandes tailles sont déconseillées aux nullipares, même en cas de flux important, car la cup ne se placera pas bien).

Utilisation : lavez-vous les mains au savon avant et après chaque insertion. Pliez la cup pour l'insérer et vérifiez qu'elle s'est bien ouverte. Pour l'ôter confortablement, pincez la base afin d'éliminer l'effet ventouse (elle est souvent équipée d'une tige pour faciliter le retrait). On peut la garder 6 à 8h max et il faut la rincer à l'eau avant de l'insérer de nouveau (prévoir une bouteille d'eau s'il n'y pas de lavabo dans les toilettes).

Entretien : stérilisez votre cup en début de cycle en la trempant dans l'eau bouillante quelques minutes.

Autres infos :

- Peut être utilisée en complément d'une serviette ou d'une culotte menstruelle lavable en cas de flux important ;
- Ne recueille que le sang : n'assèche pas la muqueuse comme les tampons et convient aux petits flux ;
- Compatible avec tous les sports y compris la piscine ;
- Pas de mauvaises odeurs (pas de contact avec l'air donc pas d'oxydation) ;
- Comme pour les tampons, il est déconseillé de la porter la nuit : en position allongée, le sang est plus en contact avec les muqueuses et cela augmente donc le risque, très rare, du syndrome du choc toxique ;
- Pas d'incompatibilité avec un stérilet (la période des règles favorise l'expulsion du stérilet quelle que soit la protection utilisée). Parlez-en à votre praticien.ne pour envisager de faire couper les fils courts et ainsi éviter qu'ils soient pincés par la cup, ce qui pourrait faire bouger le stérilet.
- Peu adaptée aux jeunes ados.

Un comparatif intéressant des cups : <https://mes-menstruelles.com/comparatif-des-cups/>

### ✓ LA SERVIETTE LAVABLE



Durée de vie : 5 à 10 ans

Coût : 10 à 20 euros l'unité mais en il faut plusieurs (petit investissement au départ, mais rentable à plus long terme)

S'achète : en ligne ou en magasin (il existe différentes épaisseurs et tailles)

Utilisation : les serviettes en tissu ont la même forme et la même utilisation que les serviettes jetables. Elles se placent sur la culotte grâce à un bouton poussoir la plupart du temps. Elles sont conçues pour être à la fois absorbantes et imperméables, mais respirantes (pas de sensation d'humidité, pas d'odeur...).

Entretien : faire tremper dans l'eau froide puis laver à la main ou en machine sans adoucissant ni lessive à la glycérine (au savon de Marseille ou savon noir), cela pourrait boucher les ports absorbants de la culotte et la rendre moins absorbante.

## ✓ LA CULOTTE MENSTRUELLE



Exemple de composition

Durée de vie : 5 à 10 ans

Coût : 25 à 45 euros

S'achète : en ligne

Utilisation : Les culottes absorbantes ressemblent fortement aux serviettes lavables sur leur principe : elles sont composées de plusieurs couches très fines, intégrées uniquement au niveau de l'entrejambe, permettant d'absorber le sang. Elles s'enfilent tout simplement à la place de sa culotte traditionnelle et sont faites de telle manière qu'on ne sent pas la différence, en termes d'épaisseur ou d'humidité. Il existe des culottes de différentes coupes et chacune peut trouver son bonheur.

Certaines sont aussi pourvues d'agrafes sur les côtés afin de pouvoir changer dans la journée.

Entretien : idem que pour la serviette lavable

Site très complet sur les culottes menstruelles françaises :

<https://www.chaudron-pastel.fr/2019/07/21/culottes-menstruelles-francaises-comparatif/>

Tableau comparatif des culottes menstruelles françaises :

<https://www.chaudron-pastel.fr/media/images/tableau-comparatif-culottes-menstruelles.pdf?ver=1607432478>

*N'hésitez pas en parler autour de vous pour déconstruire les tabous !*

*Au-delà de l'impact énorme sur l'environnement et la santé des femmes, utiliser (et promouvoir !) les alternatives permet aux femmes de réapprendre le fonctionnement de leur corps, de mieux se connaître 🌱*