Focus

Par quoi remplacer les tampons et serviettes hygiéniques ?

Tampons et serviettes hygiéniques jetables classiques sont polluants et sujets à polémiques. On peut choisir des protections alternatives.

Alternatives saines et écologiques aux tampons et serviettes hygiéniques

Les tampons et serviettes hygiéniques sont très polluants. Ils génèrent énormément de déchets et sont composés de plastique ou contiennent des produits chimiques, du parfum, du chlore ou des agents blanchissants…

Parce qu'elles contiennent parfois des substances toxiques[1], les protections hygiéniques sont également mauvaises pour la santé et la flore vaginale.

Alors, exit les tampons et serviettes conventionnels. On préfère les alternatives écologiques, faciles à utiliser. Certaines sont lavables, d'autres sont surprenantes.

> **> Lire aussi : Cup, culotte menstruelle, serviette lavable… Une prime à l'achat ?**

La coupe menstruelle

La "cup" ou coupe menstruelle est une petite... coupe terminée par une tige. Souple et haute de quelques centimètres, on l'utilise pendant 3 à 10 ans, ce qui réduit très fort les quantités de déchets. Autre avantage, son prix varie de **15 à 35€**. Soit l'équivalent d'une seule année de tampons (environ 36€[2]).

La coupe menstruelle se place à l'intérieur du corps comme un tampon. La différence, c'est que la coupe n'absorbe pas le sang, elle le récolte. Très confortable, cette alternative demande souvent un petit temps d'adaptation.

On trouve facilement des coupes menstruelles en magasin bio (en ligne ou non), magasin de cosmétiques voire de puériculture et dans certaines grandes surfaces.

Choisir la taille et la matière

La coupe existe souvent en 2 tailles. On la choisit en fonction de l'abondance des règles, de son âge, de si on a déjà accouché...

Parmi les coupes de qualité, on peut choisir entre plusieurs matières :

- le **latex**. C'est une matière naturelle qui donne à la coupe une durée de vie d'environ 10 ans. Le latex peut cependant provoquer des allergies chez les personnes sensibles.
- le **silicone**. On le choisit de qualité médicale sans phtalates ni BPA. On trouve souvent ces infos sur l'emballage ou le site de la marque. Une coupe en silicone s'utilise pendant 3 à 5 ans. La FDA[3] (administration américaine) conseille cependant de remplacer une coupe en silicone après 3 ans.
- le **TPE** (élastomère thermoplastique). C'est un mélange de matières. Ici également, il est essentiel de rechercher un produit certifié de qualité médicale.

Les coupes menstruelles existent en version colorée. La « cup » est alors plus sympa à utiliser pour certaines. Surtout que le silicone incolore peut virer au jaune au bout d'un moment. Ceci dit, incorporer un pigment, c'est encore ajouter une substance dont l'innocuité est à prouver sur le long terme. Et les informations fournies sur les sites des fabricants sont plutôt sommaires. Par précaution, **on privilégie une coupe non colorée**. Après tout, elle ne se voit pas.

Comment l'utiliser ?

L'utilisation de la coupe menstruelle est simple mais nécessite souvent quelques essais pour s'habituer. On lit la notice d'utilisation pour savoir comment procéder. De façon générale, on commence par laver ses mains et sa cup. On plie ensuite sa cup. Il existe différentes techniques de pliage. À découvrir sur ce site. On se détend puis on l'insère. Quelques infos pour s'aider sur ce site.

La cup peut rester en place plusieurs heures, avec un maximum de 8 à 12 heures. Même si **on préfère se limiter à 4 à 6 heures**. Pour l'enlever, il suffit de pincer la base de la coupe (pour éviter l'effet ventouse), la retirer, la vider, la rincer à l'eau claire puis la réutiliser. La coupe est parfaitement **confortable si elle est bien positionnée**. On peut même la porter quand on fait du sport ou à la piscine.

En-dehors de chez soi, l'idéal est de trouver une toilette avec un évier pour rincer sa cup

avant de la replacer. Mais ce n'est pas toujours évident. A défaut, on peut utiliser une petite bouteille d'eau ou un nettoyeur, comme le produit belge Tulipal.

Avant la première utilisation et entre chaque période menstruelle, la coupe doit être stérilisée. Certains spécialistes recommandent même de stériliser la cup entre chaque utilisation. C’est très facile : on la plonge dans l’eau bouillante quelques minutes. On la range ensuite jusqu’à la prochaine utilisation. On consulte le mode d’emploi de sa cup pour plus d’infos.

Les serviettes lavables

Loin des serviettes de grands-mères, les serviettes lavables modernes ont beaucoup d’avantages. Fines, douces, colorées, confortables, elles sont faciles à utiliser. Elles coûtent **entre 3 et 30 €** et, si on les entretient bien, on peut les utiliser jusqu’à 5 ans.

On peut acheter des serviettes hygiéniques prêtes à l’emploi (en magasin bio, écologique, en ligne…) ou en coudre avec des tissus de récup. On trouve ici un DIY bien expliqué.

On privilégie les matières naturelles comme le coton bio ou le chanvre. Et on préfère des serviettes **avec un label** GOTS ou Oekotex 100 afin d’éviter des produits chimiques polémiques.

Comment les porter et les entretenir ?

Facile d’utilisation, on attache une serviette au sous-vêtement par des boutons pressions ou un petit scratch. Le tissu reste étanche grâce à une couche synthétique en nylon ou en polyester respirant.

Selon son flux, on choisit un modèle adapté. Il en existe **du simple protège-slip jusqu’à la serviette de nuit** pour une absorption optimale. Loin de la maison, on utilise une pochette imperméable pour transporter sa serviette sale. Il suffit ensuite de laver le tout.

Pour l’entretenir, on trempe d’abord sa serviette dans de l’eau froide pour décoller les traces de sang. L’eau chaude ferait en effet coaguler et s’incruster les taches. Puis on la lave à 60° et on la laisse sécher à l’air libre. Très fines, ces protections occupent peu de place dans la machine à laver et consomment donc peu d’eau.

Les culottes menstruelles

Les culottes menstruelles, ou culottes des règles, sont les dernières arrivées sur le marché des alternatives aux protections jetables et elles ont la cote.

La culotte menstruelle se présente sous la forme d’une **culotte classique mais avec un cœur absorbant** qui retient le flux de sang. Elle est composée de 3 couches :

- l’extérieur, qui peut être en coton, bambou, polyamide, élasthanne, modal…
- la doublure, faite de coton, élasthanne…
- la couche absorbante, composée de viscose, polyester, PUL, lycra, tencel, laine…

On préfère évidemment les matières naturelles. La culotte possède également une couche imperméable pour éviter les fuites.

Son prix varie entre 10 et 40 €, même si certaines culottes plus travaillées avec de la dentelle peuvent afficher des prix jusqu’à 60 €. **Sa durée de vie est de 5 ans** environ. L’achat d’une culotte est donc rentabilisé assez rapidement par rapport aux tampons. On évite aussi pas mal de déchets par rapport aux protections jetables.

Les culottes se déclinent en **différentes tailles, différents modèles et pour différents flux**. Il existe aussi des modèles pour les adolescentes qui ont leur première règle. De quoi les rassurer vu la ressemblance de la culotte menstruelle avec une culotte classique, sans insertion interne.

Côté utilisation, il n’y a pas plus simple : il suffit d’enfiler la culotte en période de règle. Les marques indiquent qu’on peut les porter jusqu’à 12h. Certaines sont plus prudentes et recommandent d’en changer après 6 heures. On devrait être moins soumise au risque de SCT puisque cette protection externe n'obstrue pas le flux. Mais comme toujours, mieux vaut lire attentivement la notice d’utilisation.

Autres avantages, la culotte menstruelle sait se faire oublier quand on la porte : elle est peu épaisse et donne peu de sensation d’humidité. Elle s’enfile plus rapidement qu’une serviette qu’on doit parfois repositionner.

Côté inconvénients, il n’est pas facile de changer de culotte en déplacement. Et si son flux est très abondant, l’absorbance peut être insuffisante.

Pour la nettoyer, on rince ou on fait tremper la culotte dans de l’eau froide pour enlever le maximum de sang. On la passe ensuite en machine, souvent à 40 ou 60°C, sans adoucissant. Si on utilise uniquement ce type de protection, il faut donc en acheter plusieurs.

Pour sa santé et l’environnement, on préfère une culotte :

- de **fabrication européenne** qui respecte les normes en vigueur, comme les belges

La Renarde, Pussyfy et Louve ou les françaises Elia, LilY Basic, Petites Culottées, Pourprées, Rejeanne…
- avec **le label Oeko-tex 100** (Fempo, La Renarde, Pussyfy, Rejeanne…). Certaines marques vont plus loin et y ajoutent **la certifications GOTS** (Elia, LilY Basic, Pourprées, Petites Culottées…).

> Plus d'infos sur le label Oeko-Tex 100 et les autres labels pour vêtements.

Mais attention, 60 millions de consommateurs met en garde contre certaines marques de culottes menstruelles qui sont inefficaces. L'article est disponible ici. Le Huffingtonpost a également réalisé un comparatif de marques.

Il est également possible de réaliser ses culottes menstruelles soi-même. Il existe plein de tutos sur la toile, comme ici, ici ou là.

Les éponges menstruelles

Les éponges de mer peuvent aussi remplacer les protections hygiéniques classiques. À l'origine utilisées par les femmes du bassin méditerranéen, ces alternatives redeviennent à la mode.

Côté prix, il faut compter **entre 5 et 15 € pour un lot de 3 éponges menstruelles**. On peut utiliser une éponge pendant environ une dizaine de cycle. On la place comme un tampon et elle récolte le sang en s'imbibant.

Entretien et hygiène

Avant la première utilisation, on nettoie l'éponge à l'eau et au savon puis on la désinfecte en suivant la notice. Pendant les règles, on retire l'éponge à la même fréquence qu'un tampon. On la rince à l'eau froide puis on la lave soigneusement avec de l'eau et du savon avant de la remettre en place. On la désinfecte et la laisse sécher à l'air libre entre chaque cycle menstruel.

Côté hygiène, certaines études restent sceptiques.[4] Selon elles, les éponges restent des organismes marins qui filtrent l'eau de mer. Elles peuvent contenir des résidus comme du sable, des morceaux d'algues, des petites particules… Certains risques sont évoqués : des morceaux d'éponge pourraient se détachent pendant l'utilisation, des bactéries pourraient se développer… Mais des études plus récentes seraient nécessaires. L'éponge serait aussi déconseillée aux femmes qui portent un stérilet.

Écologiques, les éponges ?

Les éponges sont naturelles, renouvelables et génèrent peu de déchets. Mais la réflexion doit aller plus loin : quid de l'**impact sur la biodiversité** des éponges prélevées dans leur milieu naturel ? De nombreux fournisseurs déclarent réaliser une pêche dans le respect de

l’écosystème : l’éponge serait ainsi coupée et non arrachée, pour pouvoir repousser. Mais aucun label ne garantit la tenue de cet engagement.

Le flux instinctif libre

Récente, la pratique du flux instinctif libre fait de plus en plus d’adeptes. Le principe ? « Écouter son corps » et ainsi **se passer de protections hygiéniques**. Les habituées sentent quand elles doivent évacuer leurs règles, contractent leur périnée pour retenir le flux puis se rendent aux toilettes pour l’éliminer.

Cette pratique est certainement écologique, économique et naturelle. Mais elle nécessite un apprentissage. Il y a aussi des contraintes : il faut pouvoir se rendre aux toilettes au bon moment (difficile à concilier avec certaines activités) et que des toilettes se trouvent à proximité (mais l’application gratuite « WC ASAPP » permet de géolocaliser les toilettes les plus proches).

Les gynécologues semblent ne pas trouver de risques à cette méthode. Ils pointent du doigt la difficulté à la mettre en œuvre, surtout pour les flux importants ou les femmes ayant eu un accouchement par voie basse.[5] Les adeptes expliquent en effet qu’un temps d’adaptation est nécessaire. Selon les médecins, la contraction doit venir du plancher pelvien, pas de l’utérus, et ne doit pas être trop longue.[6] Cette méthode ne convient pas à toutes les femmes mais serait une possibilité pour certaines.[7]

En attendant de sauter le pas

Si on préfère les protections jetables, il est possible de les choisir en version plus écologique.

Qu’il s’agisse de tampons ou de serviettes, on privilégie :

- du coton bio ;
- de la cellulose non blanchie au chlore ;
- des produits sans composants pétrochimiques et plastiques sauf éventuellement des pochettes en bioplastique compostable ;
- des produits sans parfums, sans colorants, sans additifs.

Des labels peuvent guider le choix. En plus des labels GOTS et Oekotex 100, on cherche ces labels sur les emballages : Soil Association, Nordic Swan, ICEA, USDA Certified Biobased Product.

- - - - - - - - - - - - -

[1] Tampons et protections féminines par 60 millions de consommateurs.

[2] http://www.lesanglaisontdebarque.com/coupe-menstruelle-21-raisons-vous-devriez-essayer/

[3 http://www.fda.gov/

[4] https://www.fda.gov/ICECI/ComplianceManuals/CompliancePolicyGuidanceManual/ucm123803.htm

[5]Interview du Dr Elisabeth Paganelli, secrétaire générale du Syndicat national des gynécologues et obstétriciens interrogée par l'express

[6] Interview du Dr Jamin, gynécologue et endocrinologue à Paris, interrogé dans Topsante

[7] Interview du Dr Marc Zaffran interrogé par l'express