Articles

3 bonnes raisons d’éviter les protections hygiéniques jetables

Les serviettes et tampons hygiéniques jetables sont souvent composés de substances toxiques, sont polluants et coûteux.

Protections hygiéniques écologiques

De nombreuses femmes optent pour des tampons, des serviettes ou des protège-slips pendant leurs règles. Ces protections jetables sont faciles à utiliser. Mais ces produits si proches de l’intimité féminine sont souvent polémiques pour la santé, polluants et coûteux.

Et il existe aujourd’hui de nombreuses alternatives, tout aussi pratiques, saines et moins chères.

Sommaire :

1. Une composition douteuse
    - Beaucoup de matières polémiques
    - Résidus de substances toxiques
    - Perte de fibres
    - Présence d’additifs
1. Pour réduire ses déchets

2. Pour économiser de l’argent

3. Tampons et syndrome du choc toxique : pas d’amalgame

    - SCT et tampons
    - Eviter le SCT

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

1. Une composition douteuse

Quand on achète une boite de biscuits, on peut juger de sa qualité grâce à la liste des ingrédients. Mais c’est une autre histoire pour les protections féminines. **Les emballages indiquent très rarement la composition des produits.** Pourtant, chacune les porte au plus près de son corps lors des 2250 jours de règles que compte la vie d’une femme.

Même si les fabricants respectent la réglementation en vigueur, certains choix pourraient être plus écologiques.[1]

Beaucoup de matières polémiques

Toutes les marques conventionnelles utilisent plus ou moins les mêmes matières dans les différentes parties des tampons et des serviettes.

A partir de bois, de coton, de pétrole et d’eau[2], les fabricants composent les différentes pièces des protections féminines. Au final, **les composants sont en grande majorité des matières synthétiques ou plastiques** (rayonne, polyéthylène, polyester, polypropylène) **et du coton**.

Bien sûr, les ressources non-renouvelables sont peu écologiques. Mais les ressources naturelles ne sont pas toujours la bonne solution. Si la rayonne est issue de la fibre de bois, il faut beaucoup la transformer avant d’obtenir la matière finale. Autre exemple, le coton conventionnel a une culture très polluante qui utilise beaucoup de pesticides et de grandes quantités d’eau. Il faut aussi compter l’impact des traitements comme le blanchiment des fibres.

Le plastique peut aussi composer une grande partie de la protection. Par exemple, un tampon peut être entouré d'un applicateur en plastique. Le tout est emballé dans un sachet en plastique. Et la boîte elle-même est parfois emballée dans du… plastique.

Composition des tampons périodiques	*Fonction(s)*	*Composants standard*
Matelas absorbant	Absorbe les flux.	Viscose ou coton ou un mélange des deux selon les modèles.
Voile	Facilite la mise en place et le retrait du tampon.	Fibres issues de la cellulose ou fibres synthétiques ou un mélange selon les modèles (coton, polyester, viscose, polyéthylène, polypropylène).
Cordelette	Permet le retrait du tampon.	Polyester ou coton ou polypropylène ou un mélange selon les modèles.
Applicateur	Aide au positionnement du tampon.	Carton ou polyéthylène selon les modèles.

Composition standard des différentes parties des tampons périodiques.
Source : protections-feminines.org

Parties de la protection féminine externe	*Fonction(s)*	*Composants standard*
Voile de surface	Apporte douceur et confort. Laisse passer rapidement les liquides et les diffuse de la surface vers l'ensemble du matelas absorbant.	Fibres synthétiques (polyéthylène, polyester, polypropylène ou un mélange selon les modèles).
Matelas absorbant	Absorbe, retient et draine les flux.	Fibres de cellulose (issues du bois ou dérivées, ou du coton) associées ou non à des superabsorbants selon les modèles.
Couche extérieure	Assure une protection de la lingerie.	Film polyéthylène et/ou polypropylène pouvant être associé à des fibres synthétiques.
Bandelette siliconée	Assure la fonction d'encollage. Sur certains articles la bandelette siliconée sert aussi de sachet service.	Papier siliconé
Sachet service	Sert à jeter la serviette périodique.	Film polyéthylène

Composition standard des différentes parties des serviettes hygiéniques.
Source : protections-feminines.org

Résidus de substances toxiques

Certaines protections contiennent des traces de substances toxiques, d'après les tests de plusieurs organismes belge et français.[3]

Les tests révèlent des **résidus de pesticides, de dioxines, de dérivés halogénés, de phtalates…** Des traces d'insecticide utilisé dans la culture du coton se trouvent même dans un produit dépourvu de cette matière. Certains polluants détectés sont considérés comme cancérigènes probables, perturbateurs endocriniens ou toxiques pour la reproduction.

Même les marques dites « bio » sont en cause. En 2016, la marque Organyc retirait 3100 boîtes de protège-slips en coton biologique des rayons français et canadiens. La firme avait détecté la présence de résidus de glyphosate, pourtant interdit en agriculture biologique.

Faut-il paniquer ? Non selon Test-achats[4] car les taux détectés seraient trop faibles pour être alarmants. La DGCCRF[5] (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes en France) dit ne pas « détecter de danger grave et immédiat sur les produits testés » mais souhaite une évaluation du risque au regard du temps et du mode d'exposition.

De son côté, 60 millions de consommateurs se veut moins rassurant.[6] L'association estime que ces substances n'ont rien à faire dans des produits d'hygiène si proches de l'intimité des femmes. D'autant que certains composés sont reconnus comme perturbateur endocrinien, dont la caractéristique est justement d'agir à faible dose.

Perte de fibres

Certains tampons perdent une quantité importante de fibres lors de leur retrait. Le problème concerne seulement certaines marques. Test-achat [7] en déconseille l'usage car ces résidus de fibres peuvent causer des démangeaisons, des irritations, des mycoses voire des infections à répétition.

Présence d'additifs

On trouve facilement des produits hygiéniques parfumés ou colorés en magasin. Pourtant, ces additifs amènent à s'interroger. Dans les serviettes, les fabricants peuvent ajouter des « produits de soin » dans la partie la plus proche du corps.[8] On y trouve par exemple :

- du diméthicone à l'impact écologique négatif ;
- du BHT reconnu pour déclencher des réactions allergiques. Cette substance est aussi capable de se fixer dans les tissus humains ;
- des parfums qui peuvent augmenter le risque d'irritations des zones intimes ;
- …

Certains additifs peuvent être allergisants ou polémiques pour la santé et l'environnement. De façon générale, il vaut mieux **éviter les protections parfumées, colorées ou avec des motifs**. Ces effets s'obtiennent avec des substances qui n'ont aucune réelle utilité.

2.Pour réduire ses déchets

Une femme consomme de grandes quantités de protections féminines. Rien que pour les serviettes, cela représente 1447 serviettes hygiéniques utilisées chaque seconde dans le monde.[9] Une seule femme jette environ 10 000 tampons ou serviettes dans sa vie.[10] Les quantités de déchets produites sont donc énormes.

L'impact des produits jetables est considérable. En cause, leur utilisation unique et de courte durée (de 4 à 8 heures). Il faut donc en produire beaucoup. Et cela génère de grandes quantités de déchets. D'autant que ces produits ne sont pas recyclés, malgré leur part importante de plastique.

La tentation est aussi grande de jeter ces produits dans les toilettes. Une erreur qui **bouche les canalisations**, colmate les tuyaux et détériore les pompes de relevages des eaux usées.[11]

De nombreuses protections hygiéniques finissent aussi en déchets sauvages. Elles se retrouvent alors dans les rivières puis dans les océans. En 2009, l'Ocean Conservancy[12] a rammassé environ **24 600 tampons et applicateurs sur les plages**. Ces détritus ont des impacts :

- Une serviette hygiénique met entre 500 et 800 ans pour se décomposer.[13]
- Comme beaucoup de déchets dans les océans, les animaux marins les consomment. Et ces ingestions peuvent bloquer leur système digestif et entraîner leur mort.

3. Pour économiser de l'argent

Les produits d'hygiène coutent cher. En fonction des marques, le cout d'un tampon varie entre 8 et 16 cents pièce. Au total, **une femme dépensera dans sa vie entre 1500 et 2000 euros pour des protections féminines.**[14] Alors qu'en optant pour une protection réutilisable comme la cup, on peut économiser jusqu'à 45 euros par an.

En 2017, la TVA appliquée sur les protections hygiéniques a diminué. Grâce au collectif « Belges et Culottées », celle-ci est enfin descendue à 6%. Ce qui est la règle pour les biens dits « de première nécessité ».

4. Tampons et syndrome du choc toxique : pas d'amalgame

Le syndrome du choc toxique, ou SCT, est une **maladie très rare mais dangereuse**. Elle toucherait de 1 à 9 femmes sur 100 000[15] bien qu'elle atteigne aussi les hommes et les enfants.

C'est une bactérie qui cause l'infection. Plus précisément, c'est une toxine produite par le « staphylocoque doré » (*Staphylococcus aureus*) qui passe dans le sang et peut entraîner la mort.[16] Le mannequin Lauren Wasser avait été amputée d'une jambe suite à cette infection.

Si la bactérie est naturellement présente chez l'homme, elle peut causer le SCT dans certaines conditions, comme lors du mauvais usage d'un tampon.

Les symptômes peuvent être :

- forte fièvre soudaine (>39°C) ;
- diarrhée ;
- maux de gorge ;
- évanouissements ;
- vomissements ;
- maux de tête ;
- étourdissements ;
- douleurs musculaires ;
- éruptions cutanées ressemblant à un coup de soleil.

Si ceux-ci apparaissent, il est important de spécifier au médecin que l'on portait un tampon.

SCT et tampons

Le SCT est associé aux tampons depuis les années 80. Lorsque les tampons super-absorbants Rely® sont retirés du marché après avoir causé plus de 600 cas de SCT.[17] Mais aujourd'hui, de tels tampons n'existent plus. Et tous les paquets de tampons mentionnent les dangers du SCT sur leur emballage (mais encore faut-il le lire…).

Malgré certaines idées répandues, la composition des tampons conventionnels n'augmente pas les risques de développer le SCT.[18] C'est **un mauvais usage qui peut déclencher le SCT**, qu'on utilise un tampon conventionnel, un tampon bio, une cup[19] ou une éponge[20].

Eviter le SCT

Pour éviter le SCT, il faut d'abord **choisir une protection adéquate pour son flux**. Chaque emballage de tampon mentionne le niveau d'absorption du produit sous forme de gouttelettes. Par exemple, 3 gouttelettes correspondent à un flux dit normal de 9 à 12gr. Pour connaître l'absorption qui convient, pas de panique, inutile de sortir la balance. Il suffit de tester les différents tampons par essai :

- Si le tampon déborde avant 4 à 6 heures d'utilisation, on essaye un tampon plus absorbant.
- Si après 4 à 6 heures, le tampon est imbibé en partie seulement, on opte pour une absorption plus faible.

• Gamme D'absorption des tampons
(selon une méthode internationale harmonisée)
• Absorptievermogen van de tampons
(volgens internationale geuniformiseerde methode)
• Klassifizierung nach Aufnahmefähigkeit
(entsprechend der international harmonisierten Testmethode)
• Gama de absorción de los tampones
(Según un método internacional estándar)

Gouttes druppels Tropfen	Absorption absorptie Aufnahmefähigkeit
💧	< 6 g
💧💧	6–9 g
💧💧💧	9–12 g
💧💧💧💧	12–15 g
💧💧💧💧💧	15–18 g
💧💧💧💧💧💧	18–21 g

Dans le doute, mieux vaut utiliser une absorption trop faible que trop forte. On peut aussi utiliser plusieurs absorptions puisque le flux varie de jour en jour pendant les règles.

On respecte aussi d'autres **conseils tout simples** :

- se laver les mains avant et après avoir mis un tampon ;
- changer de tampon toutes les 4 à 6 heures ;
- éviter de porter un tampon pendant la nuit (plutôt opter pour une serviette lavable) ;
- utiliser un seul tampon à la fois.

Pour la cup, les fabricants conseillent de la désinfecter entre chaque cycle. Mais certains médecins spécialistes conseillent même de la désinfecter entre chaque utilisation. [21] Et ce, pour éliminer les bactéries capables de rester « collées » sur la cup malgré un rinçage soigneux. Mais les études au sujet de la coupe menstruelle restent peu nombreuses.[22]

> **NOTRE ASTUCE** : on la stérilise aussi souvent que possible. Et on essaie d'utiliser deux cups en alternance pour avoir la deuxième (stérilisée) disponible lorsqu'on enlève la première. Cela permet ainsi de tenir toute la journée sans aucun risque.

La gynécologue Sophie Chagnaud démêle le vrai du faux sur le choc toxique :

Les choses bougent face aux impacts de produits si nécessaires au bien-être des femmes. Des initiatives citoyennes font évoluer les comportements des industriels. Comme la pétition lancée en 2015 par Mélanie Doerflinger. Ses 250 000 signatures ont poussé certaines marques à indiquer la composition de leurs produits.

Des alternatives existent aussi. Comme la cup ou les serviettes lavables. Il faut simplement respecter quelques règles pour bien les utiliser. Des solutions plus insolites existent aussi, comme le flux instinctif libre.

> Découvrez **par quoi remplacer les tampons et serviettes hygiéniques jetables**

Sources et plus d'infos :

- Test-santé 135, octobre/novembre 2016, « Comment choisir votre protection hygiénique ? »
- 60 millions de consommateur, février 2016, « Tampons et protections féminines : une réglementation s'impose ! »
- Rapport de l'association Women's Voices, 2013, « Chem Fatale »
- Rita Stiens, 2012, « La Vérité sur les cosmétiques », Ed. Leduc.

---

[1] Directive 2001/95/CE du Parlement Européen et du Conseil du 3 décembre 2001 relative à la sécurité générale des produits qui a remplacé la Directive 92/59/CEE du 29 juin 1992 et Directive 85/374/CEE du Parlement Européen et du Conseil du 25 juillet 1985 relative au rapprochement des dispositions législatives, réglementaires et administratives en matière de responsabilité du fait des produits défectueux

[2] Rapport de durabilité 2007-2008: Produits d'hygiène absorbants, edana.

[3] En 2016, Test-achats relève la présence de pesticides, de glyphosate et de dérivés chlorés dans les protections hygiéniques. En 2016, 60 millions de consommateurs découvre des traces de dioxine, des résidus de dérivés halogénés, de glyphosate, de pesticides organochlorés et des pyréthrinoïdes dans des protections hygiéniques. En 2017, la DGCCRF analyse 27 références de produits d'hygiène féminine (serviettes, tampons hygiéniques, protège-slips et coupes menstruelles). Des traces de dioxines, de furanes, d'EOX, d'AOX ou de phtalate ont été retrouvées sur les tampons. Des traces d'HAPs, de phtalate ou d'AMPA sur certaines serviettes. Des traces d'HAP, d'un allergène et d'un pesticide sur certains protège-slips.

[4] ibid.

[5] ibid.

[6] ibid.

[7] ibid.

[8] Protections féminines : de quoi sont-elles constituées ?, 60 millions de consommateurs, 2016

[9] Consommation mondiale de serviettes hygiéniques, Planetoscope

[10] Member Day Hearing on "Tax - Related Proposals to Improve Health Care, 2016

[11] AIVE, 2015, « Le petit livre des toilettes ».

[12] Ocean Conservancy, Rapport 2010, « Trash Travels ».

[13] How long it takes for some everyday items to decompose, down2earth, 2013.

[14] Calculez combien vous avez dépensé en produits hygiéniques depuis vos 1ères règles, Cosmopolitan, 2017.

[15] Interview du Dr. Sophie Chagnaud, gynécologue.

[16] Cette infection entraîne la mort dans 10% des cas (source : Centre National de Référence staphylocoques).

[17] Les tampons hygiéniques sont-ils dangereux pour la santé ?, Le Monde, 2017.

[18] Article « Choc toxique : Enquête sur l'usage des tampons périodiques » du CHU de Lyon, 2017.

[19] Mitchell and al., 2016, A confirmed case of toxic shock syndrome associated with the use of a menstrual cup. In Can J Infect Dis Med Microbiol, 26 (4) : 218:220.

[20] Le Center for Disease Control (CDC) d'Atlanta, en Géorgie, a signalé un cas de SST associé à l'utilisation d'une éponge de mer et un autre cas qui pourrait être associé à l'utilisation d'une éponge. (Source : U.S. Food & Drug administration).

[21] Comme le Dr Siouxsie Wiles, bactériologiste de l'Université d'Auckland. (Source : Menstrual cups and toxic shock: no need for panic but rinsing is not enough!)

[22] Par exemple, une étude de 2017 réalisée sur 604 jeunes filles kenyanes n'a relevé aucun cas de SST lors de l'utilisation de la cup (Juma J et al, 2017, Examining the safety of menstrual cups among rural primary school girls in western Kenya: observational studies nested in a randomised controlled feasibility study. In BMJ Open) tandis qu'une étude en laboratoire de 2018 indique que la bactérie se développe plus au contact d'une cup que d'un tampon (Nonfoux et al., 2018, Impact of currently marketed tampons and menstrual cups on Staphylococcus aureus growth and TSST-1 production in vitro. In Applied and Environmental Microbiology, Vol 84, Issue 10).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:
https://ecoconso.be/content/3-bonnes-raisons-deviter-les-protections-hygieniques-jetables