

## Avoir ses règles en 2020 : diversité des protections périodiques

Aujourd'hui, la tendance du **zéro déchet** transforme nos habitudes de consommation. Malheureusement, s'il est déjà compliqué pour bon nombre de personnes menstruées dans le monde de bénéficier d'un accès facile et peu coûteux aux protections périodiques, une nouvelle pression est née. En effet, il leur faut maintenant acheter des **protections périodiques réutilisables** afin de s'inscrire dans cette logique d'écologie. C'est ainsi qu'avec la meilleure intention, celle de diminuer les déchets dus aux protections jetables, nous sommes arrivés aujourd'hui à faire **culpabiliser** les femmes : à présent avoir ses règles, ce n'est pas écologique. Il faut néanmoins souligner que l'investissement dans les protections réutilisables permet de réduire les dépenses menstruelles sur le long terme.

Le combat pour rendre les protections périodiques remboursables semble alors rencontrer un nouvel obstacle : **l'écologie**. En effet, cet accès "gratuit" encouragerait l'utilisation de **protections jetables** et pour le moment, les quelques pays (comme l'Ecosse ou encore la Corée du Sud pour les mineures) qui ont pris cette décision – somme toute normale – ne semblent pas disposés à offrir un accès aux protections périodiques réutilisables.

Cet article ne se veut pas stigmatisant : chacun.e est libre de choisir ce qui lui convient le mieux, toujours. En revanche le but est d'informer sur les alternatives qui existent aux protections jetables mais aussi de sensibiliser sur les dangers existants concernant ces dernières, sur votre santé et sur l'environnement. Il s'agit de faits réels et qui doivent être lus objectivement car le but n'est pas de vous faire culpabiliser sur vos habitudes concernant votre vie intime mais bien de réfléchir et de découvrir de nouvelles alternatives.

Il existe donc **3 grands types de protections périodiques réutilisables**. Voici leurs particularités, avantages et inconvénients.

La "**cup**" ou coupe menstruelle est comme un petit réservoir en forme de calice, souple et haut de quelques centimètres. Elle peut être utilisée pendant 3 à 10 ans, ce qui réduit grandement les quantités de déchets. Autre avantage : son prix qui varie de 15 à 35€ pour une durée d'utilisation très longue, **l'avantage financier** par rapport aux tampons est



évident. La coupe menstruelle se pose comme un tampon, si vous êtes à l'aise avec ce type de protection alors la cup est faite pour vous. Elle peut d'ailleurs rester en place plusieurs heures, comme un tampon, et on peut la porter pendant le sport ou lors d'activités aquatiques par exemple. La seule différence avec le tampon sera la nécessité de la stériliser régulièrement selon les indications d'utilisation. Il est aussi nécessaire de la

# Développement durable

changer toutes les 4 à 6h maximum et de se laver les mains avant et après l'avoir mise car le risque de contracter le syndrome du choc toxique est le même qu'avec un tampon.

Ensuite il y a les **serviettes périodiques réutilisables**. Leur avantage principal reste le **prix assez abordable** qui commence souvent à 3€. Cependant les serviettes ne tiennent pas forcément en place et ne sont pas conseillées si le flux menstruel est abondant. En revanche, elles sont pratiques en complément d'une cup par exemple et leur utilisation peut durer jusqu'à 5 ans. Enfin il est aussi nécessaire de vérifier les labels qui garantissent une certaine transparence des produits utilisés pour la conception : GOTS, Oeko-Tex standard 100 ou encore OCS 100 qui certifie le coton BIO à 100%. Si cela te tente, des marques comme Hannahpad et Plim en produisent ; tu trouveras des codes de réduction à la fin de l'article !



Et enfin la **culotte menstruelle** qui est une protection périodique réutilisable assez récente. Son prix varie de 10€ à plus de 40€ pour certaines. Malheureusement si le prix est élevé, c'est souvent une garantie de la qualité. Les culottes se déclinent selon la taille et le flux menstruel des utilisatrices mais elles s'adaptent également selon les marques par rapport aux préférences de chacune, ainsi on peut trouver des shorties, culottes ou encore tangas.



Certaines marques misent aussi sur l'esthétisme ou le made in France d'où le prix parfois élevé. C'est **LA** protection réutilisable pour les **flux importants** et si on ne peut/veut pas utiliser une cup. La marque FEMPO produit différentes culottes menstruelles et te propose un code de réduction que tu pourras retrouver à la fin de l'article si cela te dit.

Pour comprendre les différents enjeux qui incitent à privilégier le réutilisable, il est nécessaire de comprendre les risques encourus pour notre santé lorsque nous utilisons des protections jetables. En effet en 2016, le magazine français *60 millions de consommateurs* publie une enquête : « Tampons et protections féminines : une réglementation s'impose ! » celle-ci met en évidence la présence de **substances chimiques** dans les protections périodiques. Plusieurs produits analysés présentent des traces de dioxine, de dérivés halogénés, de glyphosate ainsi que des résidus de pesticides dont les dangers pour la santé sont prouvés.

En 2018, l'Anses épingle les fabricants de protections périodiques en détectant une « liste effarante » de **composés toxiques** dont la présence peut être expliquée par la mauvaise documentation de la provenance des matériaux de fabrication. Néanmoins les

# Développement durable

produits incriminés n'auraient pas été ajoutés intentionnellement mais seraient issus d'une contamination des matières premières ainsi que des procédés de fabrication. Cette agence conclut à une absence de risque sanitaire par voie cutanée du fait des concentrations très faibles de ces produits mais admet que les **risques liés aux perturbateurs endocriniens** ne sont pas pris en comptes.

Il faut savoir que la composition des protections périodiques, notamment jetables, est inconnue. En France, il n'existe pas de réglementation ni de norme sur la teneur en diverses substances dans les protections périodiques puisqu'il s'agit de produits de consommation classique. Les emballages indiquent ainsi très rarement la composition des produits. Pourtant c'est ce que nous portons au plus près de notre corps lors des 2250 jours de règles que comptent en moyenne la vie d'une femme. C'est ainsi que, dans une logique de **respect de l'environnement** autant que de notre **hygiène intime**, les **protections menstruelles réutilisables** se font peu à peu une place dans nos quotidiens.



Mais cette alternative est-elle aussi respectueuse qu'on nous le laisse penser ? Il est en effet important de nuancer nos propos car les quelques entreprises qui investissent dans le réutilisable ne sont pas toujours transparentes sur leur production. De plus il s'agit tout de même de produits de consommation relativement récents et les matériaux utilisés pour la cup, les serviettes ou les culottes menstruelles n'ont pas encore été testés assez longuement pour déterminer leur qualité en termes de **sécurité** et de **fiabilité** pour notre santé sur le long terme.

Cependant, sur le court terme plusieurs avantages sont à souligner. Tels qu'une raréfaction des différentes **irritations, démangeaisons**, voire **lésions** qu'occasionnent souvent le frottement du plastique des serviettes menstruelles (jetables) sur notre peau particulièrement fragile à ces endroits. De plus, beaucoup de **serviettes et culottes** sont produites avec des matériaux naturels et ne semblent pas, selon la plupart des témoignages, perdre en qualité tant au niveau fiabilité qu'au niveau du confort. La **cup** peut également être faite avec des matériaux naturels et propose une qualité notable.

A contrario les tampons ont souvent été sujet à controverse pour la trop grande **absence de transparence** concernant leur fabrication. Il semble évidemment primordial de savoir ce que nous insérons dans notre vagin, afin d'être tout à fait serein.e sur le respect de notre santé. Certains tampons perdent une quantité importante de fibres lors de leur retrait qui peuvent causer des démangeaisons, irritations, mycoses voire des infections à répétition comme les vaginoses. Enfin il existe des produits périodiques parfumés ou colorés et ces additifs amènent à s'interroger sur leur utilité au détriment de notre **confort** et de notre **santé**. On y trouve par exemple du BHT reconnu pour déclencher des réactions allergiques et qui



# Développement durable

est aussi capable de se fixer dans les tissus humains ou encore des parfums qui peuvent augmenter le risque d'irritations des zones intimes.

De façon générale, il vaut donc mieux éviter les protections parfumées, colorées ou avec motifs. Attention cependant à ne pas faire d'amalgame avec le **syndrome du choc toxique** où une bactérie est en cause. Le risque de contracter cette maladie existe aussi bien avec les tampons qu'avec les cups car il ne dépend que de la présence ou non de cette bactérie sur les protections au moment de leur insertion.

Certains gestes existent pour s'en protéger : **se laver les mains** avant et après la pose ainsi qu'au moment du retrait, le **nettoyage de la cup** après utilisation est aussi très important, ne pas laisser ces dispositifs trop longtemps en place (respecter les conseils d'utilisations) et éviter de les laisser toute une nuit notamment. Il est parfois écrit sur certains emballages de cup qu'il est possible de la porter 8h, cela étant pourtant déconseillé par les médecins. En effet, pour donner suite à une évaluation complémentaire de l'ANSES en 2020 et un rapport parlementaire paru en février 2020 sur les menstruations, les marques de cup vont devoir réduire la durée de port sur leurs emballages, et être plus transparent et clair sur les mesures de prévention du syndrome du choc toxique.



Ainsi pour ce qui est de la transparence des produits utilisés et de leur qualité concernant le respect de notre **santé** et de notre **hygiène intime**, les protections réutilisables sont pour le moment un compromis avantageux.

Pour ce qui est de l'environnement, tout ce qui est **réutilisable** est évidemment bien plus avantageux pour réduire tant les déchets plastiques que l'impact en général. En revanche concernant les marques qui vendent les protections réutilisables, il est aussi possible de vérifier leur transparence quant à leurs méthodes de fabrication et notamment leur lieu de production, les matériaux utilisés ou encore en évitant le suremballage. Acheter des protections réutilisables est donc bien plus bénéfique pour l'environnement mais les acheter **locales** et avec des **matériaux produits écologiquement et équitablement** est tout aussi important.

En attendant de franchir l'étape du réutilisable, on peut déjà être attentif en achetant des produits jetables plus écologiques : en privilégiant le **coton bio**, des produits **sans parfum, additifs ou colorants**, ainsi qu'en vérifiant la présence de certains labels. Finalement la décision vous revient, faites d'abord ce qui vous convient le mieux, selon vos convictions.

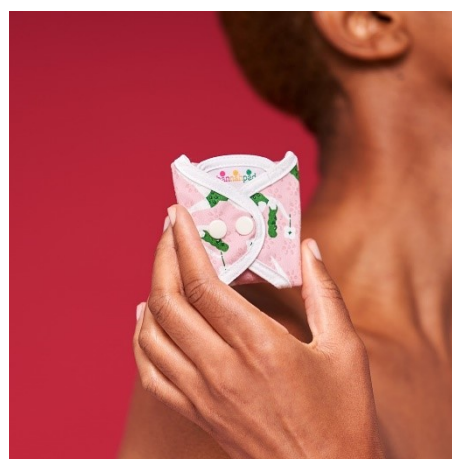
# Développement durable

## CODES DE RÉDUCTION

> **FEMPO** : 10% de remise avec le code ANESFxFEMPO valable jusqu'au 05/11/2020



> **Hannahpad** : Le code ANESF10 t'offre 10% de réduction sur ta commande



> **Plim** : 20% de remise avec le code ANESF2020 jusqu'au 31 Décembre 2020 à partir de 40€ d'achat



# Développement durable

Le *Huffington Post* a testé différentes marques de culottes menstruelles et présentent leurs qualités, défauts et les classes selon les meilleurs critères. ([https://www.huffingtonpost.fr/entry/les-meilleurs-culottes-menstruelles-pour-des-regles-saines-et-durables\\_fr\\_5ca74a1de4b047edf958fbe1](https://www.huffingtonpost.fr/entry/les-meilleurs-culottes-menstruelles-pour-des-regles-saines-et-durables_fr_5ca74a1de4b047edf958fbe1))

60 millions de consommateurs vous explique toutes les astuces pour éviter les arnaques de ventes en ligne des culottes menstruelles. (<https://www.60millions-mag.com/2020/02/04/culottes-menstruelles-halte-aux-arnaques-17151>)

**Elena Dolmaire et Noëlie Sindt**

*Chargées de Mission Développement Durable de l'ANESF*

## Sources

> Evaluation de la sécurité des produits de protections intimes – ANSES.

<https://www.anses.fr/fr/content/evaluation-de-la-s%C3%A9curit%C3%A9-des-produits-de-protections-intimes>

> Sécurité des produits de protection intime, rapport révisé d'expertise collective – ANSES.

<https://www.anses.fr/fr/system/files/CONSO2016SA0108Ra.pdf>

> Article « Tampons et protections féminines : une réglementation s'impose ! » - 60 millions de consommateurs.

<https://www.60millions-mag.com/2016/02/23/tampons-et-protections-feminines-une-reglementation-s-impose-10151>

> Article « Par quoi remplacer les tampons et serviettes hygiéniques ? » - écoconso.

<https://www.ecoconso.be/fr/content/par-quoi-remplacer-les-tampons-et-serviettes-hygieniques>

> Article « 3 bonnes raisons d'éviter les protections hygiéniques jetables » - écoconso.

<https://www.ecoconso.be/fr/content/3-bonnes-raisons-deviter-les-protections-hygieniques-jetables>

> Article « La gratuité des protections hygiéniques : état des lieux des initiatives » - Blog *dans ma culotte*.

<https://dansmaculotte.com/fr/blog/la-gratuite-des-protections-hygieniques-etat-des-lieux-des-initiatives-n168>