

VERS UNE AUTONOMIE MENSTRUELLE : les protections hygiéniques.

Par MS HAMEURY - 31/03/2021



La période de confinement nous a montré des comportements tout à fait inattendus et je garde en tête la ruée sur le papier toilette au mois de mars 2020 ! Moins drôle, et souvent plus discret, il s'agit de l'accès aux protections hygiéniques. Devenir autonome quant à la gestion de ses règles devient donc un véritable enjeu.

Warning : il va y avoir du sang ! On va bien parler des règles ☺

Notre société de consommation nous a rendu dépendant de l'utilisation facile de produits jetables, dont les produits hygiéniques. Mais cette facilité a un coût pour la santé et l'environnement. Bien d'autres solutions existent, confortables et accessibles économiquement parlant.

Alors quels sont les produits existants ? Comment les utilise-t-on ? A quel coût peut-on les acquérir ? Autant de questions que cet article va adresser pour vous informer.

QUELLES PROTECTIONS POUR MOI ?

Les protections hygiéniques telles que nous les connaissons sont très récentes. Mais ce qu'on sait moins c'est de quoi elles sont faites.

En 2016, la mise en lumière de présence de produits toxiques dans les tampons, et celle de matières dérivées du pétrole dans les serviettes hygiéniques a choqué et ouvert les esprits à d'autres façon de faire.

Il existe plusieurs types de protections alternatives à la serviette hygiénique classique, qui sont toutes réutilisables :



- La culotte menstruelle
- La cup ou coupe menstruelle
- Les serviettes lavables

LES CULOTTES MENSTRUELLES

Il est parfois difficile de s'y retrouver parmi toutes les propositions sur le web. Et il s'agit d'un investissement (environ 30 euros la culotte jusqu'à 60 pour les modèles haut de gamme), on n'a donc pas envie de se tromper. Voici de quoi vous aiguiller :

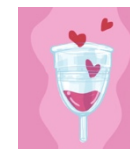
- Le [webzine madmoizelle](#) récapitule les différentes caractéristiques d'une dizaine de marques avec un tableau récapitulatif pratique à la fin.
- Le blog « [chaudronpastel](#) » aborde l'aspect comparatif mais aussi le « pourquoi » passer aux culottes menstruelles.
- Le blog « [whatwhat](#) » reprend 25 marques et les compare en fonction de critères de confort, esthétique et matière.
- Pour éviter les arnaques et le greenwashing, [@jeneveuxpasdenfant](#) sur la plateforme [thegoodgoods.fr](#) décortique plusieurs marques et nous montre les informations à rechercher.

Bien faire attention à la matière car ça ne sert à rien d'utiliser des culottes menstruelles (versus des serviettes jetables) si c'est pour retrouver des textiles traités avec des pesticides et autres perturbateurs endocriniens.

LA CUP

La cup ou coupe menstruelle est une alternative aux serviettes et culottes menstruelles vraiment intéressante car elle est simple d'utilisation et d'entretien, en plus d'être réutilisable longtemps.

Elle est en forme d'entonnoir, de quelques cm de haut. On l'insère dans le vagin et le sang va naturellement la remplir. Elle est composée de silicone médical et se termine par une extension permettant le retrait. Cette solution est la vraie alternative au tampon.



Il en existe de plusieurs formes et plusieurs tailles :

- Le site « [la coupe menstruelle](#) » est dédié à cette solution et propose un comparatif de nombreuses marques. On peut faire son propre cahier des charges avant de choisir [sur cette page](#).
- Le blog « [la coupe menstruelle.org](#) » a fait une vraie sélection et expérimenté avant de choisir. Elle propose également des informations liées à son utilisation

Elle paraît impressionnante mais est finalement simple d'utilisation. Par contre elle nécessite de respecter des règles élémentaires d'hygiène pour éviter le [syndrome du choc toxique](#) :

- bien se laver les mains avant utilisation
- changer sa protection régulièrement (entre 4 et 6 h) = ne pas dormir avec
- bien adapter la taille de sa cup à son flux
- stériliser sa cup au début de son utilisation dans le cycle, la laver au savon 1x/jour.
- la ranger une fois utilisée dans son pochon

Les protections hygiéniques externes ne causent pas de choc toxique.

LES SERVIETTES

Les serviettes lavables sont moins sujettes à critique que la cup ou culotte menstruelle, sûrement parce que ce sont des produits moins techniques et donc moins chers. On peut également facilement les réaliser soi-même, même en étant débutant/e en couture.

Il en existe bien sûr de différentes tailles. On retrouvera ces produits entre autres chez :

- [dans ma culotte](#) propose des protèges slips et serviettes hygiéniques pour flux normal, léger ou abondant, le tout fabriqué en France. L'insert est en polyester oekotex 100 donc inoffensif pour nous mais pas pour la planète. Bon point : transparence des infos.
- [Hannahpad.fr](#) est une marque coréenne (et internationale) de serviettes hygiéniques lavables de différentes tailles avec une formule « test » pour essayer sans trop dépenser. La matière utilisée est le coton bio labellisé OCS100.
- dans vos boutiques zéro déchet/bio préférées et sur [Etsy](#)

Quelques mots sur les serviettes jetables même si le but est plutôt d'acquérir de l'autonomie en ayant à disposition chez soi des produits lavables donc réutilisables. Néanmoins, il me paraissait intéressant d'aborder ces produits sous l'angle du « bio » car à défaut d'être réutilisable, si au moins, on peut éviter de s'empoisonner c'est mieux :

- En pharmacie, on peut trouver facilement la gamme de serviettes et protège slips « [Saforelle](#) » bio. Je les trouve très bien même si forcément le prix est élevé. Elles sont garanties en coton BIO, hypoallergénique et certifiées GOTS
- Un autre concept assez récent est celui d'abonnement proposé par la [marque Jho](#). Cette marque propose des serviettes et protège slips bio, certifié GOTS, à prix raisonnable via leur site internet. L'abonnement est rétractable à tout moment.

REALISER SES PROTECTIONS MENSTRUELLES

Pour les couturières et adeptes du DIY, on peut facilement aujourd'hui se procurer le matériel nécessaire et de qualité pour réaliser ses propres protections. Voici ci-dessous

quelques sites où vous pouvez trouver les fournitures et tutoriels :

- <https://www.etoffe-malicieuse.fr> vend des patrons de culottes menstruelles (5 euros pour le [patron éternité](#)).
- [Cousubio](#) propose à la fois les textiles bio de qualité et les tutoriels gratuits pour vous fabriquer des serviettes hygiéniques de différentes tailles en fonction du flux. Ils vendent également des kits tout prêts
- [Chouette Kit](#) propose également un kit de 2 culottes lavables, fait en collaboration avec Eclipse lingerie. Le kit coûte 32 euros (patron compris). J'ai testé et approuvé.



Une machine à coudre « standard » suffit pour réaliser ces projets. Les serviettes sont accessibles aux débutant/es, les culottes demandent un peu d'entraînement.

ENTRETIEN DES SERVIETTES/CULOTTES LAVABLES

Cela demande un poil plus d'organisation dans la salle de bain :

J'ai acheté une mini bassine dans laquelle je fais tremper les serviettes toute la nuit, et le lendemain, je frotte un peu au savon de Marseille + terre de Sommières en stick si besoin avant de mettre en machine avec le reste du linge. Par contre, quand je suis épuisée, je passe aux serviettes jetables. A chacune d'avancer en fonction de ses contraintes et son ressenti.

LA CONTINENCE MENSTRUELLE

Enfin pour celles qui souhaitent tester l'absence totale de protection, il est possible de pratiquer "la continence

menstruelle" ou encore le "flux libre instinctif". Cette solution nécessite un apprentissage, une connaissance et écoute de son corps approfondie. Cela consiste à détecter/ressentir le cheminement du sang, de l'utérus vers le vagin et de libérer consciemment le flux aux toilettes quand nécessaire. Pour en savoir plus, Mélissa Carlier propose des formations sur son site [cyclointima](#)

LE COUT

Le retour sur investissement des solutions réutilisables est intéressant à condition d'acheter de bons produits et de bien les entretenir. Les couturières peuvent même y gagner par rapport à des produits achetés finis.

Serviette lambda	Culotte lavable	Cup
12 à 20 cents la serviette	Entre 22 et 41 cents pour 1 utilisation /cycle	Env. 3 cents/ utilisation

CONCLUSION

L'intérêt primordial d'utiliser des protection intimes de qualité est de prendre soin de soi en choisissant des matières inoffensives pour sa santé, mais également de protéger la planète en évitant les déchets et en privilégiant des produits bio certifiés.

Au final, à chacune de tester et trouver ce qui lui convient. Nous avons entre 400 et 500 cycles menstruels dans une vie, à nous de faire en sorte qu'ils se passent le mieux possible !

- GOTS : certification bio la plus exigeante pour le textile
- Oekotex : sans substance nocive pour la santé humaine
- OCS100 : Organic Content standard – contient 95 à 100 % de matières biologiques