

LES TAMPONS JETABLES VS LA COUPE MENSTRUELLE

Discrète, confortable, compatible avec les sports d'eau... autant de critères qui peuvent amener à choisir une protection hygiénique intravaginal.

POURQUOI CHOISIR LA COUPE MENSTRUELLE ?

JETABLE

Voile extérieur

Cellulose, coton, plastique (polyéthylène, polypropylène)

Cœur absorbant

Plastique, coton, rayonne

Également

Parfums de synthèse, chlore ou dérivés, additifs... (composants exacts non communiqués)

Cordonnet de retrait

Coton, polypropylène

Si vous souhaitez rester aux tampons jetables, privilégiez ceux labellisés :



LAVABLE

Silicone médical hypoallergénique

Certifications à privilégier :

- ISO 13485 (qualité pour l'industrie des dispositifs médicaux)
- FDA (utilisation de colorants sûrs, sains et conformes en matière d'hygiène)

La coupe menstruelle doit être fabriquée sans peroxyde, sans bisphénol A (BPA), sans latex, sans phtalate, sans parfum.

Toujours vérifier la composition de vos protections hygiéniques.

Selon une étude de l'ANSES*, les protections hygiéniques jetables contiendraient des composants nocifs aux effets potentiellement cancérigènes, mutagènes ou reprotoxiques, ainsi que des perturbateurs endocriniens.

*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

15,5 MILLIONS

de femmes en France
ont leurs cycles
menstruels

12,5 ANS

âge moyen de
l'apparition des
premières règles

1 800 À 3 800€

de protections
jetables dépensées
au cours de la vie

QUE REPROCHE-T-ON AUX TAMPONS HYGIÉNIQUES JETABLES ?

• Une composition peu transparente.

La réglementation n'oblige pas les fabricants à afficher les composants de leurs produits. Cependant dans le règlement sur les cosmétiques de l'Union Européenne, ils doivent signaler une lotion ou une substance parfumante allergène recensée.

• Une fabrication et une utilisation à fort impact environnemental.

COMMENT BIEN ENTREtenir SA COUPE MENSTRUELLE ?



Stérilisation à l'eau
bouillante entre
chaque cycle pendant
5 à 10 minutes



Rinçage à l'eau
claire ou au
savon neutre à
chaque utilisation

Bon à savoir : Éviter l'utilisation du vinaigre blanc et autres détergent qui pourrait nuire à la qualité de la coupe

ET NIVEAU BUDGET ?

Tout comme les serviettes réutilisables, il est difficile de donner un comparatif précis entre ces deux pratiques. Cela va dépendre du besoin pendant le cycle, de sa durée, de l'abondance du flux et des prix pratiqués par les marques.

Pour établir un comparatif, voici une liste de critères, basée sur une moyenne :

- un flux normal sur une durée de 5 jours de règles,
- 3 tampons sans applicateur/jour,
- 1 coupe menstruelle,
- sur une période de 5 ans (durée de vie minimum d'une coupe menstruelle)

Jetable

Environ 216€ dépensés

0,24€/pièce en moyenne
Entre 0,05€/pièce et 0,43€/pièce.

Quantité : 900 tampons jetés

Lavable

22€ en moyenne dépensés

Entre 15€ et 30€ coût d'une coupe
menstruelle

Quantité : 1 coupe mensuelle utilisée

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE LA COUPE MENSTRUELLE

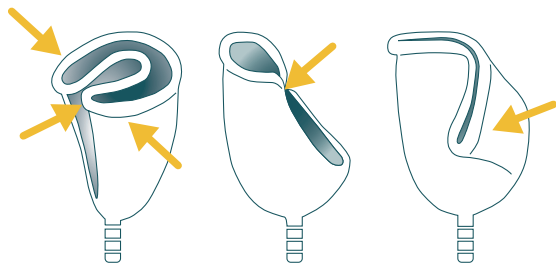
Avantages

- Confortable, sans odeur et discrète.
- Saine puisque conçue en silicone médical, garantissant une protection respectueuse de la flore intime et hypoallergique.
- Écologique : 900 tampons jetables évités en 5 ans.
- Économique avec un prix vite amorti. Si besoin le programme « J'agis pour réduire » aide financièrement à l'acquisition de serviettes réutilisables, culottes et coupes menstruelles. Rendez-vous sur jagispourreduire.com/actus-outils/soutiens-financiers/
- Un entretien rapide : Faire bouillir à chaque début de cycle puis rincer entre chaque utilisation.

Inconvénients

- Pour sa mise en place, il faut être un peu à l'aise avec son corps et bien se nettoyer les mains avant.
- Point de vigilance : si vous disposez d'une contraception de type Dispositif Intra-Utérin, veillez à bien pincer la coupe pour supprimer l'effet ventouse. **N'hésitez pas à en parler au préalable avec le/la gynécologue.**

3 TECHNIQUES DE PLIAGES LES PLUS COURANTS



En C

En tulipe

En 7



ATTENTION

Tout comme les tampons, il y a un risque de contracter le syndrome du choc toxique. Il est donc important de changer régulièrement sa protection hygiénique intravaginale.

L'ANSES recommande ainsi de ne pas la garder plus de 6 heures d'affilée.

La coupe menstruelle peut-elle rester bloquée dans le corps ?

Il n'y a aucun risque. Si vous avez quelques difficultés, mettez-vous dans une position confortable, détendez-vous et poussez avec les muscles abdominaux pour la faire descendre. Elle sera plus accessible et vous pourrez facilement la pincer pour la faire sortir.

Où la vider ?

Dans les toilettes, dans un lavabo, sous la douche. Si vous n'êtes pas chez vous, vous pouvez utiliser les toilettes handicapés qui disposent généralement d'un lavabo. Vous pouvez également vous munir d'une petite gourde pour rincer la coupe au-dessus des toilettes.

Ma coupe menstruelle ne se déploie pas ?

Pour redonner sa forme, faites-la tourner sur elle-même ou passez un doigt sur son pourtour permettant ainsi à l'air de rentrer et de la déployer. L'anneau supérieur de la coupe menstruelle doit être correctement ouvert afin d'assurer son étanchéité.

Puis-je porter la coupe menstruelle la nuit ?

Afin de vous prémunir contre les risques du syndrome du choc toxique, il n'est pas recommandé de porter la coupe menstruelle la nuit.

Ma coupe a jauni, est-ce grave ?

Après quelques cycles, vous avez pu remarquer que votre coupe menstruelle a jauni. Il est tout à fait normal et cela ne nuit pas à son efficacité. Cette coloration est due au fer contenu dans le sang. Pour lui redonner sa couleur initiale, immerger-la dans une solution d'eau et d'eau oxygénée à parts égales quelques heures puis stériliser-la à nouveau. À renouveler tous les 6 mois au plus tôt, pour ne pas l'endommager.

AUTRES ALTERNATIVES INTRAVAGINALES

Ces alternatives demandent une attention plus particulière sur le lavage et le séchage, pour des raisons de santé.

Pour aller plus loin, vous pouvez apprendre à maîtriser votre **flux instinctif libre**. L'objectif est de retenir naturellement et instinctivement le sang par une contraction constante du périnée. Il faut ensuite s'assurer de pouvoir aller aux toilettes régulièrement, environ toutes les deux heures, pour libérer le sang.

