

# LES SERVIETTES JETABLES VS RÉUTILISABLES

Les serviettes hygiéniques actuelles réutilisables sont maintenant plus colorées, absorbantes et facile à utiliser qu'auparavant.

## POURQUOI CHOISIR LES SERVIETTES RÉUTILISABLES ?

### JETABLE

#### Voile supérieur

Composé de plastique (polypropylène, polyéthylène, polyoléfine, polyester..)

#### Cœur absorbant

En cellulose et/ou en plastique (polyoléfine, polymère absorbant, polyester)

#### Couche inférieure

En plastique, dérivé de pétrole

#### Et également

Parfums de synthèse, dioxine de chlore, additifs, encres des motifs... (composants exacts non communiqués)

### LAVABLE

#### Tissu supérieur

Composé de fibres de coton, bambou

#### Insert absorbant

Bambou, coton, viscose, lyocell, chanvre, plastique (polyester, polyamide, polypropylène..)

#### Tissu inférieur imperméable

Polyester PUL, polyuéthane, nylon

**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 cancérogènes, mutagènes ou reprotoxiques, ainsi que des perturbateurs endocriniens.**

**130 KG/FEMME** de serviettes, tampons et applicateurs jetés sur 38 ans de règles

**10 000 À 15 000** produits menstruels utilisés au cours de la vie

**+ de 500 ans** temps de dégradabilité d'une serviette et d'un tampon

## QUE REPROCHE-T-ON AUX SERVIETTES 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.

## CERTIFICATIONS ET ÉCOLABELS FIABLES

- Sur le jetable
- Sur le lavable



- Sur le jetable et le lavable



## ET NIVEAU BUDGET ?

Il est difficile de donner un comparatif précis entre ces deux pratiques puisque cela dépend du besoin pendant le cycle, de sa durée, de l'abondance du flux, de la fréquence de lavage des serviettes 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,
- pour une journée : 3 serviettes de jour et 1 serviette de nuit,
- lavage des serviettes hygiéniques tous les 2 jours,
- sur une période de 5 ans (estimation de la durée de vie d'une serviette lavable).

### Jetable

#### Environ 237€ dépensés

0,18€/pièce en moyenne pour une serviette de jour et 0,25€/pièce en moyenne pour une serviette de nuit  
Entre 0,14€/pièce et 0,40€/pièce.

**Quantité : 1 200 serviettes jetées**

### Lavable

#### 141€ dépensés en moyenne

11€ en moyenne la serviette de jour et 14€ la serviette de nuit.  
Entre 7 € et 20 € coût d'une serviette.

**Quantité : 12 serviettes utilisées**

## AUTRE ALTERNATIVE AUX SERVIETTES JETABLES : LA CULOTTE MENSTRUELLE



La composition de la culotte menstruelle est la même que celle des serviettes réutilisables. Elles sont dotées d'un tissu imperméabilisant, d'un insert absorbant (intégré ou amovible) et d'un tissu supérieur.

25€ en moyenne  
Entre 15€ et 40€ coût d'une  
culotte menstruelle  
Durée de vie : 5 à 10 ans

### L'ENTRETIEN DE LA SERVIETTE ET CULOTTE LAVABLE



Trempage ou prélavage à la main à l'eau et au savon. *Ne pas utiliser le savon noir ni le savon de Marseille qui risque d'altérer les qualités d'absorption de la serviette.*



Lavage en machine à 30° (recommandé), 60° au maximum, avec une lessive.



Séchage à l'air libre (recommandé) ou programme délicat du sèche-linge.

**Astuce :** Pour les tâches récalcitrantes, faire tremper la serviette dans de l'eau avec du percarbonate de soude (1 à 3 c.à s. de percarbonate de soude par litre d'eau). Frotter puis mettre en machine.

## AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DES CULOTTES ET SERVIETTES RÉUTILISABLES

### Avantages

- Douces, confortables et saines, le tissu en contact de la peau est notamment composé de fibres naturelles.
- Écologiques et économiques : 1200 serviettes jetables évitées sur 5 ans.
- Fiables avec leur barrière anti-fuite et insert absorbant.
- Lavables en machine donc réutilisables.

### Inconvénients

- Le prix des culottes et serviettes réutilisables peut représenter un certain investissement de départ, selon le besoin. Pour y pallier, le programme « J'agis pour réduire » aide financièrement à l'acquisition des protections hygiéniques réutilisables : [jagispourreduire.com/actus-outils/soutiens-financiers/](https://jagispourreduire.com/actus-outils/soutiens-financiers/)  
Autre alternative : se les faire offrir.
- Il faut prévoir leur entretien en les nettoyant à chaque utilisation.

## FAQ

### De quoi ai-je besoin pour commencer avec des serviettes réutilisables ?

Vous pouvez débuter avec 6 serviettes de jour et 2 serviettes de nuit pour un flux normal. Si vous ne souhaitez pas laver tous les soirs, vous pouvez augmenter à 9 serviettes de jour, ou plus. Bon à savoir : certaines marques proposent des packs de démarrage.

### Comment s'organiser à l'école ou au travail ?

Lorsque vous changez de serviette lavable au cours de la journée, repliez-la et glissez-la dans un petit pochon de voyage.

### Est-ce compatible avec le sport ?

Les serviettes et les culottes sont tout à fait adaptées avec la pratique d'un sport. Pour les sports d'eau, la coupe menstruelle sera votre alliée.

### Et pour les odeurs ?

Les odeurs sont provoquées par la macération des règles retenues par le plastique des serviettes jetables. L'insert absorbant et les tissus sont plus respirants. Ils permettent à l'air de circuler et évitent cette macération.

### La serviette lavable reste tâchée après lavage, est-ce grave ?

Certains sangs sont plus acides que d'autres et auront tendance à se fixer au tissu. Si vous craignez une tâche sur vos serviettes et culottes, les motifs et couleurs foncés vous les dissimuleront. Dans tous les cas, la tâche n'altérera pas les capacités de la serviette lavable, ni celles de la culotte menstruelle.