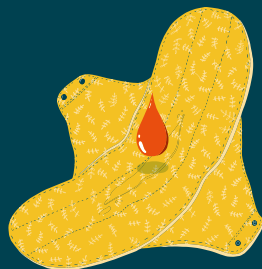
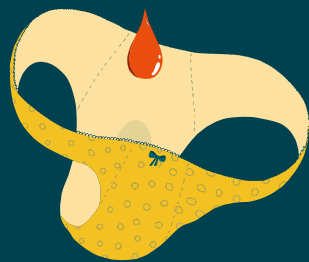


Mes Règles, Mon Choix



Bien choisir les protections
menstruelles réutilisables



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX



VILLE DE
GENÈVE

Introduction

En moyenne, les règles représentent une perte de sang d'environ 40 ml par cycle, l'équivalent de 4 cuillères à soupe. Souvent, ce volume est surestimé et fait craindre la fuite, la tache stigmatisante. Il existe de nombreuses solutions pour vivre ses règles sans déchets, sans tache et en toute sérénité. Cette brochure présente une protection interne et deux protections externes, ainsi que le flux instinctif libre. Elle ne traite pas de l'éponge menstruelle ni du tampon réutilisable, en raison du risque infectieux lié à ces produits ⁽¹⁾.

Toutes ces solutions peuvent s'utiliser en combinaison. Prenez le temps de choisir et de tester chez vous la ou les solutions qui vous conviennent le mieux.

Le marché des protections réutilisables est en plein essor, c'est pourquoi cette brochure ne cite pas de marques mais vous donne toutes les clés pour choisir vos protections afin de vous procurer les produits de meilleure qualité.

Les protections réutilisables rencontrent de plus en plus d'adeptes, pourquoi pas moi?

Avec les protections réutilisables...



... je réduis mon exposition à des substances indésirables ⁽²⁾
contenues dans certaines protections jetables, réduisant ainsi les risques d'irritations, d'intolérances et infections.



... je réduis mes déchets :
une année de règles, c'est environ 3 kg de déchets, hors emballages.



... je maîtrise mon budget :
une année de règles, c'est environ 65 CHF uniquement pour les protections.



... finis les imprévus :
mes protections sont toujours à portée de main !

Où les trouver ?

Les protections menstruelles réutilisables sont disponibles en magasins et sites internet spécialisés, magasins zéro déchet, pharmacies et de plus en plus en grandes surfaces. Prenez garde aux articles vendus à des prix dérisoires sur des sites internet non spécialisés, qui pourraient être contrefaits.

Que dit la loi ?

Les protections menstruelles ne sont pas des dispositifs médicaux au sens de la loi suisse et ne sont soumises à aucune obligation d'affichage quant à leur composition précise.

Elles relèvent de l'Ordonnance fédérale sur les objets destinés à entrer en contact avec le corps humain (OCCH), qui limite l'utilisation de colorants azoïques pouvant libérer des amines aromatiques (toxiques) et la concentration en étain, et interdit les traitements au plomb et à l'arsenic.

Les règles dans une vie c'est ⁽³⁾

- Environ 2'400 jours soit 7 ans
- 12'000 protections jetables soit 100 kg de déchets non recyclables (auxquels viennent s'ajouter les emballages)
- Un budget d'environ 2'400 francs uniquement pour les protections



La coupe menstruelle

La coupe menstruelle, ou *cup*, est une protection menstruelle qui s'insère dans le vagin en la pliant et qui vient adhérer au col de l'utérus par effet ventouse. Elle ne perturbe ni la flore, ni les sécrétions, ni le pH du vagin, ce qui fait d'elle un bon choix en cas de tendance aux mycoses et autres infections. Elle est également confortable en période de pré-ménopause, lorsque le vagin est moins bien lubrifié. Une fois posée, elle ne procure aucune gêne. Le retrait s'effectue en pinçant légèrement la *cup* afin d'éliminer l'effet de succion sur le col de l'utérus, puis en tirant sur la tige, dont la taille peut être adaptée.

Il existe une multitude de formes, de tailles, et de souplesses différentes. De petits modèles conviennent pour les personnes qui n'ont jamais eu de rapports sexuels, d'autres permettent les relations sexuelles. Pour autant, la *cup* n'est pas un moyen de contraception et ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles. Quelques cycles sont nécessaires pour apprivoiser correctement l'insertion et le retrait de la *cup*.

La coupe menstruelle convient pour tous les sports.

« La *cup* a mis fin à des soucis de mycoses réguliers rencontrés avec les tampons et serviettes jetables. Après avoir trouvé le coup de main, j'en suis satisfaite depuis des années ! »

– Lucia, 30 ans



Le pincement de la *cup* avant le retrait est un geste très important car cela évite l'étirement du col par effet de succion, qui pourrait être délétère à long terme et favoriser la descente des organes génitaux.



*Syndrome du choc toxique (SCT)

Le SCT est une affection rare mais très grave qui peut survenir chez les personnes qui portent une souche particulière de staphylocoque doré productrice de toxines au niveau vaginal. Le risque de développer un SCT menstruel augmente avec une utilisation prolongée d'une protection interne et/ou l'utilisation d'une protection d'une capacité d'absorption plus forte que nécessaire. Il est donc primordial de vider régulièrement la *cup* en se lavant soigneusement les mains.

Bien choisir sa *cup*

Elle est généralement composée de matières synthétiques de qualité médicale : silicone ou élastomère thermoplastique (TPE), plus rarement de latex naturel, plus allergène.

Quel que soit le matériau utilisé, il est recommandé de choisir un produit certifié afin d'en garantir la qualité et l'innocuité : ISO 10993 (-5, -10, norme européenne) et/ou USP Class VI (norme américaine). En cas de modèle en silicone, veillez à choisir un silicone platine, plus cher mais plus stable, plus résistant à la chaleur et bactériostatique. Certains produits contiennent de l'argent aux propriétés antibactériennes, mais dont les effets sur la flore vaginale sont peu documentés. A ce stade des connaissances, leur utilisation n'est pas recommandée. Préférez les modèles non colorés.

Le choix du modèle et de la taille se fait en fonction du flux, mais surtout en fonction de son anatomie (forme, souplesse), notamment la tonicité du périnée (accouchements ou non) et la hauteur du col de l'utérus.

Utilisation, entretien et contre-indications

En raison d'un faible risque de syndrome de choc toxique (SCT*), comme toutes protections internes, la *cup* doit être utilisée avec certaines précautions : lavage des mains au savon avant et après toute manipulation et vidage régulier toutes les 4 à 6h. Elle ne doit pas être gardée sur de longues durées, notamment la nuit entière.

En début et fin de cycle, une stérilisation selon les consignes du fabricant est recommandée pour éviter les proliférations bactériennes, les taches et les odeurs. En cours de cycle, un rinçage de la *cup* à l'eau et au savon suffit.

La *cup* est contre-indiquée en cas de port de dispositif intra-utérin (DIUs ou stérilets) en raison des risques de déplacements ou de retraits accidentels, pouvant entraîner une grossesse non désirée. La *cup* ne convient pas en cas d'infection ou en post-partum. Elle est contre-indiquée en cas d'antécédent de SCT.

Prix : 25 – 40 CHF

Durée de vie : 5 – 10 ans

La culotte menstruelle

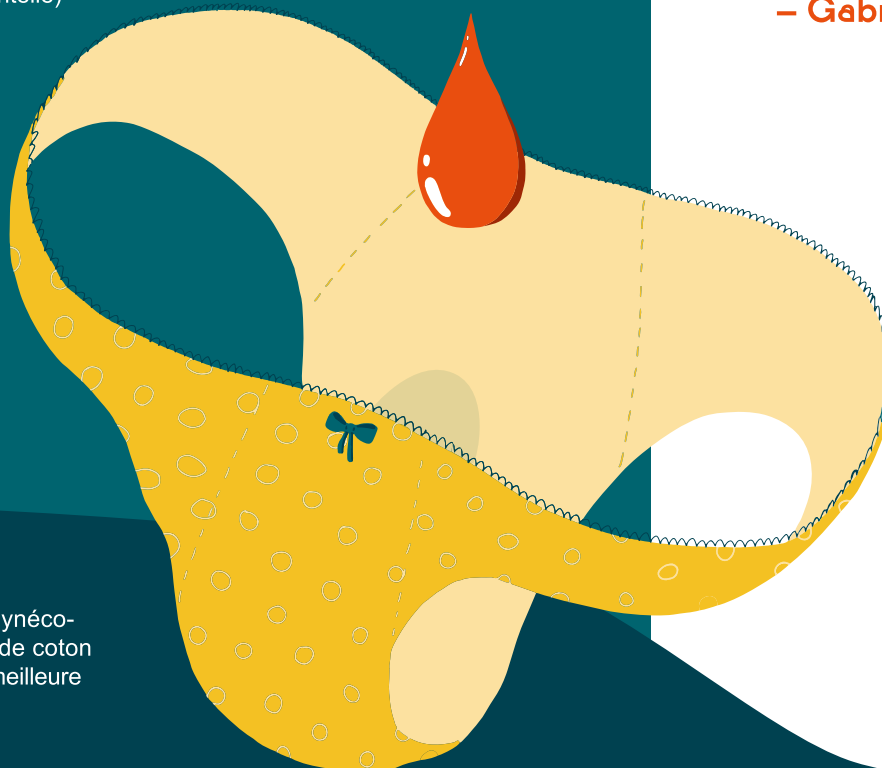
La culotte menstruelle est faite pour être portée 12h au maximum et présente peu de risques de fuites. La culotte en tant que telle est disponible en coton ou en matières synthétiques. Certains modèles ont des *pads* qui se changent en cours de journée, ce qui permet d'apprivoiser le système et convient pour les flux importants. Il existe des modèles « nuit » dont la partie absorbante remonte plus haut. Des modèles sont disponibles dès l'âge de 10 ans.

Les culottes conviennent pour tous les sports. Il existe aussi des maillots de bains menstruels, à utiliser seuls en début et fin de cycle, ou en complément avec une autre protection lorsque le flux est plus abondant.

Prix : 35 – 75 CHF (modèles avec dentelle)

Durée de vie : 5 – 10 ans

! D'une manière générale, les gynécologues recommandent le port de coton et un lavage à 60°C pour une meilleure hygiène vulvaire.



« C'est plus pratique à utiliser et surtout bien plus confortable que les serviettes hygiéniques que j'utilisais la première année où j'ai eu mes règles. Au début j'ai dû faire des tests pour trouver ce qui me convenait. Maintenant j'ai plusieurs modèles, plus ou moins absorbants en fonction de mes jours de règles, et c'est top : je peux me passer complètement de protections jetables ! »

– Gabrielle, 15 ans

Bien choisir sa culotte menstruelle ou sa serviette lavable

Culottes menstruelles et serviettes lavables fonctionnent sur le même principe.

Toutes deux sont composées d'une partie au contact de la vulve généralement en matière naturelle, tandis que la partie absorbante et imperméable est composée de plusieurs couches en matériaux qui peuvent être divers, naturels ou synthétiques. Dans le cas de la culotte menstruelle, la partie absorbante (souvent une association polyester – polyuréthane) est directement intégrée à la culotte.

Privilégiez les matières naturelles certifiées (agriculture biologique, GOTS, OEKO-TEX®) afin de réduire la présence de pesticides et de substances chimiques indésirables. Différents modèles existent en fonction de l'abondance du flux ou de l'utilisation (nuit, sport, post-partum). Les modèles contenant des agents antibactériens, comme des particules d'argent ou de nano-argent, sont à éviter car ces particules sont lessivées au cours des lavages et sont indésirables dans les stations d'épuration⁽⁴⁾. De plus, des risques d'allergie au contact de la peau et des muqueuses existent⁽⁵⁾.

Entretien

Un trempage à l'eau froide est recommandé puis lavage en machine selon les consignes de lavage. Séchage au soleil si possible.

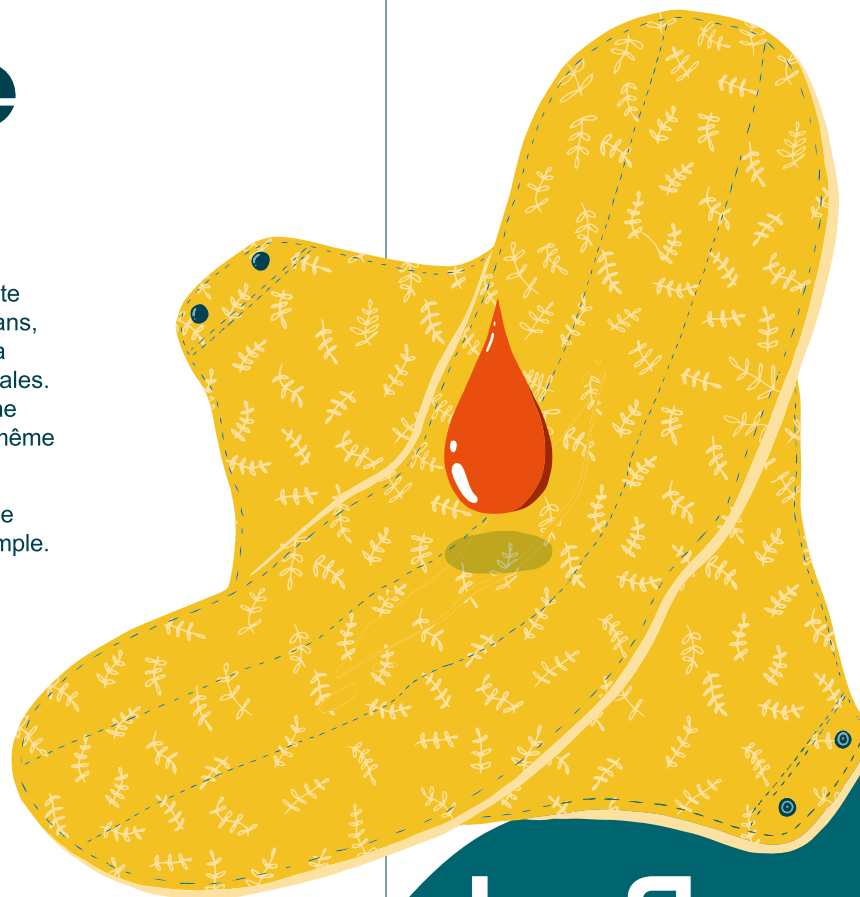
La serviette lavable

La serviette lavable s'utilise comme une serviette jetable. Il existe toute sorte de modèles (protège-slip, tanga par ex.), parfois sans, mais souvent avec ailes latérales. Ces derniers se fixent sur la culotte au moyen d'un bouton pression situé sur les ailes latérales. Certains modèles bénéficient d'une base antidérapante pour une meilleure tenue. Lors du change, la serviette se replie sur elle-même et se range dans une pochette *ad hoc*.

Les serviettes conviennent pour les sports doux. Une gêne due au bouton pression peut toutefois être ressentie à vélo par exemple.

« J'utilise les serviettes depuis 4 ans et c'est génial. C'est un investissement très vite rentabilisé, un confort d'utilisation non négligeable. Plus besoin de faire du stock ou de courir en acheter, elles sont prêtes à l'usage dans mon armoire. Je ne reviendrais en arrière pour rien au monde ! »

– Megan, 26 ans



Utilisation

Il est recommandé de changer la serviette toutes les 4h environ.

Prix : 10 CHF (protège slip)
à 30 CHF (modèle nuit/post-partum)

Durée de vie : 5 – 10 ans

Le flux instinctif libre

Le flux instinctif libre s'appuie sur la mécanique du périnée qui va instinctivement se contracter pour maintenir un petit volume de sang menstruel à l'intérieur du vagin, dans l'attente d'aller aux toilettes. C'est une pratique qui implique une bonne connaissance et une conscience de son corps afin d'identifier le bon moment pour contracter son périnée. Cela demande un peu d'entraînement et est difficilement compatible avec le sport.

En cas d'intérêt, des spécialistes en rééducation du périnée peuvent vous accompagner.

Quand surviennent les premières règles

Les protections menstruelles réutilisables sont adaptées dès les premières règles.

Pour accompagner votre enfant dans le franchissement de cette étape importante et souvent un peu angoissante, les serviettes et/ou culottes menstruelles conviennent parfaitement, des modèles de culottes étant disponibles dès l'âge de 10 ans. Prenez le temps de choisir des modèles confortables et adaptés aux différents flux (début de cycle, jour, nuit). Vous trouverez de plus en plus de choix : profitez-en pour choisir des modèles qui plaisent et qui correspondent à votre enfant afin de l'aider à se sentir à l'aise et bien dans son corps.

Le saviez-vous ?



...Les langes (protections hygiéniques et couches) représentent 6% des déchets genevois incinérés ⁽⁶⁾.



...Les serviettes hygiéniques font parties des 5 catégories d'objets les plus retrouvés sur les plages ⁽⁷⁾.



...En Suisse, les articles d'hygiène menstruelle sont encore taxés à 7,7%. En juin 2020, le Conseil Fédéral a mis en consultation un projet de révision de la loi sur la TVA pour abaisser ce taux à 2,5%.

Notes et sources

- 1 – Selon la United States Food and Drug Administration (USFDA), une analyse des éponges marines à utilisation menstruelle a révélé de nombreux résidus indésirables ainsi que la présence de bactéries. Une autre étude a démontré une colonisation bactérienne du col de l'utérus plus importante chez les utilisatrices d'éponges menstruelles comparé aux utilisatrices de tampons jetables. Quant aux tampons réutilisables, la USFDA en souligne également le risque infectieux.
USFDA, *Compliance policy guide Sec.345.300 Menstrual Sponges*, 1995.
Smith CB et al, *Bacterial flora of the vagina during the menstrual cycle: findings in users of tampons, napkins, and sea sponges*, Ann Intern Med, 1982.
USFDA, *The facts on tampons, and how to use them safely*, 2020.
- 2 – Deux études de référence ont investigué la composition des protections jetables et ont mis en évidence dioxines, furanes, hydrocarbures polycycliques, résidus de pesticides, parfums et phtalates, cependant avec une exposition inférieure à l'apport alimentaire ou à la dose considérée sans risque pour la santé. Toutes deux concluent à l'absence de risque sanitaire, mais l'ANSES recommande d'éliminer ou réduire autant que possible ces substances.
Substances chimiques présentes dans les protections hygiéniques, OSAV, 2016.
Sécurité des produits de protection intime, ANSES (France), 2019.
- 3 – RTS, émission « On en parle », 2020.
- 4 – INERIS. *Données technico-économiques sur les substances chimiques en France : Argent et Nano-argent*, DRC-14-136881-07002A, 44 p., 2014.
- 5 – Le 14 septembre 2020, l'agence européenne des produits chimiques (ECHA) a proposé la classification de l'argent et du nano-argent comme sensibilisant cutané de catégorie 1 (peut provoquer une allergie cutanée). Le processus de classification est encore en cours.
- 6 – *Composition de la poubelle des genevois*, GESDEC, 2019.
- 7 – Commission européenne, *Reducing Marine Litter: action on single use plastics and fishing gear, Impact assessment report* - SWD(2018)254, part 1/3, 2018.



Impressum

Brochure réalisée sous la supervision de l'équipe médicale de l'Unité de polyclinique de gynécologie et des spécialistes en santé sexuelle de l'Unité de santé sexuelle et planning familial des Hôpitaux Universitaires de Genève, ainsi qu'avec la collaboration de l'arcade des sages-femmes de Genève.

Graphisme et illustrations — avalanche.studio
Juillet 2021

Pour toute question

Info-Service :

Tél. 022 546 76 00 • info-service@etat.ge.ch

La lecture est finie ? Donnez-moi à votre entourage !