

## Impact environnemental

Au cours de sa vie reproductive, soit environ 40 ans, une femme sera amenée à jeter **entre 100 et 150 kg de protections jetables**. Si elle achète un paquet de serviettes hygiéniques par mois, elle en jettera environ 7 700 durant sa vie.

En adoptant les protections hygiéniques lavables, la réduction de ces déchets est alors considérable, la coupe menstruelle et les serviettes hygiéniques lavables ayant une durabilité de 5 ans et la culotte lavable de 10 ans.

Ainsi, au cours d'une vie, seraient nécessaires :

- \* 8 coupes menstruelles
- \* OU 56 serviettes lavables
- \* OU 24 culottes menstruelles

## Coûts

Au cours de sa vie, une femme dépensera en moyenne 3 800 € pour ses menstruations, coût qui pourrait être fortement diminué grâce à l'utilisation de protections hygiéniques lavables.

	Coût sur 1 mois	Coût sur 5 ans	Coût sur 40 ans
Serviettes jetables	3 €	180 €	1 440 €
Tampons	4 €	240 €	1 920 €
Coupe menstruelle	20 €	20 €	160 €
Serviettes lavables (= 7 serviettes)	70 €	70 €	560 €
Culotte menstruelle (= 6 culottes)	180 €	180 €	720 €

Ainsi, même si les protections hygiéniques lavables peuvent paraître chères au moment de l'achat, elles sont **vite rentabilisées**.

## Santé

D'un point de vue sanitaire, les protections hygiéniques lavables sont meilleures pour la santé que les protections jetables où l'on peut retrouver des matières toxiques et polluantes.

En effet, les protections hygiéniques lavables sont **plus respectueuses du corps**, ne provoquant ni irritation, ni mycose, ni sécheresse vaginale. Les serviettes hygiéniques lavables et les culottes menstruelles sont fabriquées à partir de matières biologiques comme le coton ou le chanvre et elles sont sans parfum, telle la coupe menstruelle.

**Une attention particulière** doit être apportée à leur lavage pour pouvoir les utiliser en toute sécurité. Surtout la coupe menstruelle, même si son absorption est naturelle, le risque de choc toxique subsiste toujours.

**Pour éviter le développement de bactéries :** avoir les mains propres avant et après son utilisation, vider sa coupe menstruelle régulièrement sans oublier de la rincer avant de la remettre.

 Le site internet dédié à la réduction des déchets en Côte-d'Or : [www.ecotidiens21.fr](http://www.ecotidiens21.fr)

Conseil Départemental de la Côte-d'Or  
Service Environnement et Milieu naturel  
03 80 63 62 01  
[ecotidiens21@cotedor.fr](mailto:ecotidiens21@cotedor.fr)

en route vers le  
 **déchet**  
en Côte-d'Or

**vivre ses règles**  
**au naturel**

*adoptons les protections  
hygiéniques lavables*



## La coupe menstruelle

en silicone médical

- \* A mettre au fond du vagin pour recueillir le flux menstruel
  - \* La vider toutes les 4 à 6 heures
  - \* La stériliser à l'eau bouillante avant et après chaque cycle et la rincer entre chaque utilisation
  - \* Disponible en plusieurs tailles, selon la tonicité du périnée
- \* Pour s'en procurer :  
magasin bio, supermarché, pharmacie ou internet

« Il faut parfois plusieurs essais pour l'utilisation d'une coupe menstruelle et cela nécessite d'être à l'aise avec son anatomie. Pour prévenir les risques, je recommande à mes patientes de bien pincer la coupe au moment de son retrait. Il faut aussi choisir sa coupe selon son anatomie et pas selon son flux. Pour les femmes qui ont un périnée sensible, je leur conseille d'utiliser une coupe souple, tandis que celles pratiquant beaucoup de sport peuvent en choisir une plus dure. »

Marielle - professionnelle de santé



## La serviette hygiénique lavable (SHL)

- \* A placer sur le sous-vêtement, à l'aide de pressions
  - \* La garder de 4 à 6 heures, selon le flux
  - \* Rincer à l'eau froide avant de la laver en machine à 40°C
  - \* La partie en contact avec la peau est en matière synthétique (polyester ou polyamide) ; la partie absorbante est en coton ou en chanvre et l'extérieur est en tissu imperméable respirant.
- \* Pour s'en procurer :  
magasins bio, épiceries « zéro déchet » ou internet

**i** Des SHL sont produites localement en Côte-d'Or.

## Le flux instinctif

une autre méthode "zéro déchet" et "zéro dépense".

Il s'agit d'évacuer naturellement le flux menstruel sans utiliser de protection en contrôlant l'écoulement grâce à la contraction du périnée.

**i** <https://dansmaculotte.com/fr/blog/le-flux-instinctif-libre-n95>



## La culotte menstruelle

- \* A utiliser à la place d'un sous-vêtement
  - \* Capacité d'absorption d'au moins 3 tampons
  - \* Peut être gardée jusqu'à 12h
  - \* Rincer à l'eau froide nécessaire avant de laver en machine à 30°
- \* Pour s'en procurer :  
épiceries « zéro déchet », certains supermarchés ou sites internet spécialisés

« Depuis 3 ans, je n'utilise plus de protection hygiénique jetable. J'ai d'abord acheté une coupe menstruelle, puis j'ai découvert la culotte menstruelle, qui est pour moi la protection la plus pratique et la plus confortable. J'utilise toujours ma coupe quand je vais à la piscine et elle m'accompagne durant mes vacances. Mais le reste du temps, je préfère utiliser les culottes menstruelles. J'ai juste à en enfiler une le matin et je suis tranquille pour la journée. »

Charlotte, 24 ans