

Les meilleures culottes menstruelles : comment ça marche, comment choisir ?

Publié le 3 août 2020 à 18h17



Culotte Sisters Republic © Presse

Méthode de protection périodique extra-vaginale, la culotte menstruelle attire aujourd'hui de plus en plus de femmes. Mais comment bien l'utiliser ? Peut-on lui faire confiance ? Peut-on se baigner avec ? On fait un point (plus que) complet avec les marques les plus plébiscitées du moment.

Il y a quelques années, la coupe menstruelle envahissait nos placards, pour ne pas dire nos vagins. Mais celle qui a détrôné les tampons hygiéniques se voit aujourd'hui détrônée par la culotte menstruelle. En cause, les dangers d'une mauvaise utilisation pouvant entraîner le syndrome du choc toxique, **comme le rappelait dernièrement la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF)**. Mais aussi son manque de praticité : parce qu'elle doit se changer toutes les quatre heures et pas sans lavabo à portée de main, elle ne convient pas à tous les modes de vie.

Aujourd'hui, parce qu'il est urgent de prendre soin de son corps et de bien vivre ses règles, la culotte menstruelle s'impose. Ce sous-vêtement aux allures de petite culotte classique, doté d'une fine couche absorbante qui recueille le flux menstruel, passe au lave-linge et s'utilise à l'infini, ou presque. Accessibles à toutes, aux adeptes de serviettes hygiéniques en quête de confort ou à celles qui souhaitent quitter cup ou tampons, la culotte menstruelle est pratique, écologique et généralement agréable à porter. En 2019, **nous avons testé la culotte Fempo**. Cette année, pour répondre à toutes les questions que vous vous posez sur ce nouveau mode de protection « tendance », nous avons testé et interrogé les marques incontournables du moment – **Jho, Loop, Moodz, Sisters Republic** ou encore **Smoon**. Toutes ont été créées par des femmes, qui n'avaient qu'un objectif : proposer une protection alternative aux protections classiques, soit une « culotte de règles lavable » nouvelle génération, prête à révolutionner notre rapport aux menstruations.

PEUT-ON PORTER UNE CULOTTE MENSTRUELLE EN DEHORS DE SES RÉGLES ?

Oui, il n'existe aucune contre-indication. C'est même une solution quand on ne sait pas exactement quand nos règles arrivent. Seul hic : les culottes étant la plupart de temps de couleur foncée, difficile d'y voir du sang et d'apprécier couleur et quantité pour savoir où on en est exactement. C'est, globalement, ce qui est reproché aux culottes menstruelles.

COMBIEN DE TEMPS SE GARDE UNE CULOTTE MENSTRUELLE ?

A l'unanimité, les différentes marques de culotte menstruelle commercialisent des sous-vêtements de règles qui se gardent entre 8 et 12 heures, l'équivalent de 3 à 4 tampons réguliers ou serviettes normales. La serviette intégrée à la culotte est donc capable d'absorber le flux menstruel pendant toute une journée, à condition bien sûr de se diriger vers une culotte adaptée à son flux. De toute évidence, quand une culotte arrive « à bout », une sensation d'humidité nous indique qu'il est temps d'en changer.

SI J'AI DES RÉGLES TRÈS ABONDANTES, PUIS-JE PORTER UNE CULOTTE MENSTRUELLE SEULE ?

En cas de règles très abondantes, il est généralement recommandé de changer très régulièrement de culotte menstruelle ou d'utiliser une culotte menstruelle en « renfort » d'un tampon, d'une cup ou d'une serviette hygiénique classique. Avec une serviette hygiénique en plus (qui s'intègre très bien à la culotte menstruelle), on peut éviter de changer de culotte toutes les trois heures. On change de serviettes hygiéniques aussi souvent qu'on le souhaite, et on peut finir sa journée en culotte menstruelle, enfin avec.

SI J'AI DES RÈGLES TRÈS ABONDANTES, PUIS-JE PORTER UNE CULOTTE MENSTRUELLE SEULE ?

En cas de règles très abondantes, il est généralement recommandé de changer très régulièrement de culotte menstruelle ou d'utiliser une culotte menstruelle en « renfort » d'un tampon, d'une cup ou d'une serviette hygiénique classique. Avec une serviette hygiénique en plus (qui s'intègre très bien à la culotte menstruelle), on peut éviter de changer de culotte toutes les trois heures. On change de serviettes hygiéniques aussi souvent qu'on le souhaite, et on peut finir sa journée en culotte menstruelle, enfin avec.

COMMENT LAVER UNE CULOTTE MENSTRUELLE ?

- Pour bien laver une culotte menstruelle, on la rince à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Pour les flux abondants, on n'hésite pas à la laisser tremper trente minutes.
- On la passe à la machine à 30 degrés, dans un sac de lavage si possible, pour la protéger. Aucune urgence : une fois qu'elle a été rincée à l'eau froide, on peut attendre notre prochaine machine pour la mettre avec nos vêtements (foncés). Attention, pas d'adoucissant.
- On la fait sécher à l'air libre (pas de sèche-linge, pas de radiateur, pas de sèche-cheveux).

PEUT-ON DORMIR AVEC UNE CULOTTE MENSTRUELLE ? Oui,

complètement, et c'est même recommandé ! La cup et le tampon étant proscrits la nuit, la culotte menstruelle a donc tout bon. Elle est même très confortable. Chez [Sisters Republic](#) et [Moodz](#), on trouve réciproquement un boxer et un shorty, qui peuvent se porter la nuit et faire office de bas de pyjama.

LA CULOTTE MENSTRUELLE EST-ELLE EFFICACE ?

Les culottes menstruelles ne sont pas plus ou moins efficaces que d'autres protections. Bien choisies et bien utilisées, elles nous protègent et nous maintiennent au sec, sans odeur ! Leur avantage, indéniable (on a testé, on approuve) : on en oublie ses règles. Aucune sensation de « couche », on a le sentiment de porter une culotte classique. Le revers de la médaille, comme dit précédemment, c'est qu'on ne voit pas son sang et qu'on ne sait pas toujours où on en est.

PEUT-ON SE BAIGNER AVEC UNE CULOTTE DE RÈGLES ?

Ce n'est pas l'usage premier de la culotte menstruelle, sauf si on porte une cup ou un tampon ! La marque [Sisters Republic](#) explique néanmoins que, au sortir de l'eau, la culotte peut être utile et absorber le flux (généralement freiné dans l'eau), notamment s'il est léger. Sinon, il existe aujourd'hui des maillots de bain menstruel. Le principe est le même : point d'absorption dans l'eau, tout se joue lorsque l'on sort de l'eau.

PEUT-ON UTILISER UNE CULOTTE MENSTRUELLE POUR LES FUITES URINAIRES ?

Là non plus, ce n'est pas la fonction de la culotte menstruelle. Les fuites urinaires, étant plus fluides que le sang, ne seront pas absorbées de la même manière.

Toutefois, les culottes menstruelles peuvent être utiles en cas de fuites très modérées.

DURANT LA PÉRIODE DU POST-PARTUM, LES CULOTTES MENSTRUELLES SONT-ELLES CONSEILLÉES ?

Après l'accouchement, les culottes menstruelles sont parfaites et pratiques.

COMBIEN DE TEMPS VIT UNE CULOTTE MENSTRUELLE ?

D'après les marques avec qui nous avons discuté, les culottes menstruelles vivent entre 2 à 7 ans. Tout dépend de l'usage que l'on en fait et du soin qu'on leur prodigue.

OÙ ACHETER DES CULOTTES MENSTRUELLES ?

On peut acheter ses culottes menstruelles sur les sites internet des marques. On en trouve également en grande surface, type Monoprix, ou encore aux Galeries Lafayette ou chez Etam Lingerie.