

Ces alternatives durables qui révolutionnent les règles

Adopter un mode de vie slow, cela passe aussi par nos culottes. Meilleures pour notre santé comme pour celle de la planète, petit tour d'horizon des protections périodiques écologiques.

Sur une vie, toute personne dotée d'un utérus aura en moyenne près de 500 cycles menstruels. Elle utilisera environ 11.000 protections, et pour cela elle aura dépensé plus de 3.000 €. À l'échelle mondiale, 1.450 serviettes hygiéniques sont jetées chaque seconde, soit 45 milliards par an.

Les protections jetables, non recyclables, terminent le plus souvent à la poubelle. Elles se retrouvent parfois même dans les océans. Composée de plastique, une serviette hygiénique mettra 500 ans pour se dégrader. Et cela sans compter les emballages... Bref, les protections hygiéniques sont synonymes d'une quantité astronomique de déchets.

De plus, il est clairement établi que les matériaux qui entrent dans leur composition sont chimiques, dans beaucoup de cas allergisants quand ils ne sont pas tout bonnement nocifs pour notre santé (pesticides, phtalate, hydrocarbures... des substances toxiques aux effets cancérogènes ou considérées comme perturbateurs endocriniens).

Or, internes ou externes, des solutions respectueuses de l'environnement et de votre corps existent.

Si leur prix à l'achat est plus élevé, l'investissement sera très vite rentabilisé. Bien entendu, les protections réutilisables demandent un minimum d'entretien. Mais elles font aussi disparaître toute une série de contraintes, ce qui rend le cycle bien plus agréable à vivre.

Il ne tient qu'à vous de trouver l'option (ou la combinaison d'alternatives) qui vous conviendra le mieux, en fonction de votre corps, votre cycle, vos envies ou contraintes.

LA CUP

Conçue dans les années 1930, la coupe menstruelle, ou cup, n'a jamais eu autant de succès qu'aujourd'hui. Écologique, économique, pratique : elle concentre des tas d'avantages. Fabriquée en silicone médical ou TPE, elle s'insère, pliée, directement dans le vagin et récolte le flux. On la retire après quelques heures pour la vider, la nettoyer et la remettre en place. Pour votre santé et pour la conserver plusieurs années, il est essentiel de la stériliser régulièrement.

Vous la trouverez sans difficulté en pharmacie et parapharmacie, dans les magasins bios et zéro-déchet et même dans certaines grandes surfaces.

Le gros avantage : la cup se déploie directement contre les parois vaginales. Elle ne bouge pas et se fait très vite oublier : c'est donc l'allié idéal pour les séances de sport ou les baignades.

La première utilisation peut ressembler à un casse-tête, alors prenez votre temps et faites quelques essais afin de trouver la méthode d'insertion qui vous convient le mieux. À noter : si elle n'est pas contre-indiquée, gare à l'effet ventouse pour celles qui portent un stérilet.

LA SERVIETTE RÉUTILISABLE

Même principe qu'une serviette jetable, les déchets en moins. Les protège-slips et serviettes lavables et réutilisables sont apparus bien plus récemment sur le marché. Pour assurer confort et efficacité, ils sont composés de plusieurs couches de tissu : la première plus douce pour assurer votre confort, la deuxième (et parfois troisième) pour garantir une absorption optimale, et la dernière pour l'imperméabilité. Fabriquées dans des matières naturelles, elles existent en plusieurs tailles, modèles (selon le flux) et coloris.

Côté entretien, il suffit de rincer sa serviette (ou la laisser tremper) à l'eau froide après utilisation. Elle peut ensuite passer à la machine (30° ou 40°) ou être lavée à la main.

Notre coup de cœur : la marque franco-belge « La Bande A Anna » qui propose des serviettes réutilisables, composées à 80 % de fibre de charbon de bambou et à 20 % de PUL, tissu 100 % imperméable. À la fois ultra-doux et ultra-absorbant ! En bonus : une jolie pochette hermétique offerte dans chaque pack. Hyper pratique quand on n'est pas chez soi.

LA CULOTTE DE RÈGLES, LA VRAIE

Dernières arrivées sur le marché, les culottes menstruelles sont en plein boom. Contrairement aux idées reçues, elles sont aussi confortables qu'une culotte classique et elles ne ressemblent en rien à un lange ! En tissu, en dentelle ou en plumetis, taille haute ou taille basse : il y en a pour tous les goûts et tous les flux.

La culotte menstruelle, c'est une véritable révolution des règles puisqu'elle ne nécessite aucune autre protection. Comme la serviette réutilisable, elle se compose de plusieurs couches en différentes matières pour garantir confort et absorption tout en évitant les fuites. Et comme les serviettes, elles se rincent à l'eau froide avant de passer à la machine.

Que ce soit pour les serviettes ou culottes, il existe plusieurs marques belges ou européennes qui veillent à proposer des produits labélisés, durables et éthiques (La Bande A Anna, la Renarde, Lilie dans les étoiles, Moodz...).



Ph. La Bande A Anna



Ph. instagram Moodz