



# Les alternatives aux protections menstruelles jetables

ZERO DECHET  
TROYES

# Sommaire



---

- Les protections conventionnelles : Pourquoi sont-elles problématiques ? ..... p. 5
- Quelques alternatives ..... p. 11
  - La cup menstruelle ..... p. 12
  - Les serviettes lavables ..... p. 18
  - La culotte de règles ..... p. 22
  - L'éponge menstruelle ..... p. 25
  - Le flux instinctif libre ..... p. 29
- En résumé ..... p. 32



# Introduction

---

- Dans ce document, nous allons parler règles, nous allons parler vagin, nous allons parler santé. Faisons de ce document un espace de partage, sans jugement, sans tabou. Pour cela, je me permets de te tutoyer.
- Ton corps te remercie, la planète te remercie et je te remercie d'avoir ouvert ce document. Lis le dans l'ordre, dans le désordre, partage-le ... comme bon te semble. En espérant qu'il t'apportera ce que tu recherches.
- Et surtout, si par hasard tu as une question, une remarque, n'hésite pas à nous écrire sur [zerodechettroyes@gmail.com](mailto:zerodechettroyes@gmail.com) ou sur  [Zero Dechet Troyes](#). Ces messages resteront évidemment privés. Pour encore plus de partage tu peux aussi rejoindre la  [Communauté Zero Déchet de Troyes](#) ou le groupe local Zéro Déchet de ta ville.



# Avant tout... Mettons fin au tabou !

---

- Depuis quelques décennies, **le sang des règles a été caché, rendu tabou** par les pubs ne le montrant pas. Peu à peu, la société a été dégoûtée du sang menstruel, pourtant le plus riche qui soit. Des produits tels que les **tampons blanchis, emballés sous plusieurs couches de plastique**, ou les parfums dans les serviettes, renforcent l'idée que le sang est sale. On ne veut pas le voir, on le garde loin de nous et les publicités ne veulent pas le montrer : il est remplacé par du liquide bleu, n'ayant ni sa couleur ni sa consistance.
- Sans aller jusqu'à brandir nos serviettes ZD ensanglantées, soyons fières de nos règles. **Elles sont symbole de bonne santé**, de possibilité de procréer. Elles nous rassurent chaque mois si on ne veut pas d'enfant. Elles nous ont responsabilisées dès nos 8 à 13 ans.
- Utiliser (ou promouvoir !) les alternatives présentées ci-dessous permet de **réapprendre aux femmes le fonctionnement de leur corps** et de **respecter ce qui s'y passe**. Au-delà de l'impact énorme sur l'environnement et la santé des femmes, parler des alternatives permet de **déconstruire les tabous** pour les femmes comme pour les hommes. Mesdames, c'est pour vous l'occasion de renouer avec la **conscience de vos cycles**, arrêter de vouloir cacher ses règles à tout prix - en tirant la chasse ou en fermant la poubelle le plus vite possible. Messieurs, il est important de comprendre ce que peuvent traverser les femmes mensuellement.

Toi aussi, découvre de nouvelles manières de vivre tes règles et/ou **deviens vecteur de messages alternatifs**, proposant de meilleures solutions pour les personnes de ton entourage !



---

# Les protections conventionnelles

Pourquoi sont-elles problématiques ?



# Quelques chiffres clés

---

- Une femme à ses menstruations 520 fois dans sa vie ce qui fait **10 000 à 15 000 produits menstruels.**
- **1 seconde = 1447 serviettes** hygiéniques jetées
- 1 an = 45 milliards de serviettes hygiéniques jetées = 23 fois le trajet Terre – Lune
- **500 ans** = le temps de décomposition d'**UN tampon**

Toutes ces protections jetables utilisées sont autant de **déchets** !

Sachant qu'on jette le **produit**, mais aussi son **emballage**.



# Impacts sur l'environnement

---

Jetées dans la cuvette, les protections intimes **passent dans le réseau d'eau** et exigent un traitement. Certains produits chimiques ne peuvent pas être totalement retirés de l'eau, ou exigent de **grandes quantités de chlore**.

A la poubelle, elles finissent **incinérées ou en décharge**, causant, dans tous les cas, des dommages environnementaux.

De plus, les gels à base de polymères utilisés pour leur propriétés absorbantes sont en fait... **des dérivés du pétrole**. De même que les plastiques composant les applicateurs ou les emballages individuels.

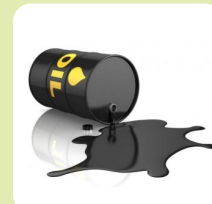
Quant au coton qui les compose, il est produit la plupart du temps sous **d'importantes quantités de pesticides**. Enfin, son blanchiment exige du chlore ou d'autres produits chimiques. Pesticides et chlore ruissèlent ensuite dans les eaux, les sols et les nappes souterraines, nuisant grandement à la biodiversité locale, à l'agriculture à long terme et donc aux populations humaines.



# Composition : Rien ne vous choque ?

Les tampons sont principalement composés de coton et plastique, les serviettes contiennent également de la viscosité.

Dans les tampons et serviettes conventionnels on retrouve : colle, aluminium, hydrocarbures, alcools, additifs de parfum, résidus de dioxine, cristaux de polyacrylate de sodium (effet absorbant) et même des pesticides (résidus de la production du coton) c'est-à-dire ceci :



## As-tu remarqué ?

Dans les rayons, **impossible de trouver la composition exacte** des protections menstruelles. N'en ayant aucune obligation, les fabricants ne se ventent pas d'ajouter tous ces produits chimiques.

## Il y a pire ...

Il n'existe **pas de réglementation spécifique encadrant la composition, la fabrication ou l'utilisation des produits de protection intime**. Les exigences de sécurité sont définies par la directive sur la sécurité générale des produits n° 2001/95/CE. C'est-à-dire que techniquement, les lois et contrôles en termes de qualité ou contenu sont les mêmes pour un tampon – directement en contact avec la muqueuse utérine d'une femme 5 jours par mois en moyenne – et un stylo.



# La santé des femmes en danger !

**Les effets potentiels de la dioxine:** Des agents chlorés sont utilisés pour blanchir tampons et serviettes. en contact avec la viscosité, ils peuvent entraîner la formation de dioxine – qui a récemment été détectée dans plusieurs produits menstruels. Ont été associés à la dioxine des risques d'endométriose, dysfonctionnements ovariens, fertilité amoindrie, changements hormonaux et cancer.

**Les effets potentiels des tampons :** En France, 8 millions de femmes souffrent d'irritations intimes. En **absorbant les sécrétions vaginales** (lubrifiant et film protecteur de la paroi vaginale) **et la flore intime** (bactéries bénéfiques qui protègent l'appareil génital féminin des germes pathogènes), ils peuvent provoquer :

- Infections
- Mycoses
- Irritations
- Prolifération bactériennes
- Coupures sur la région utérine
- Choc toxique (staphylocoque doré) (cas rares mais mortels)

Le but n'est pas de t'effrayer, mais bien de te faire prendre conscience que **les industriels ont rarement la santé des femmes en tête lorsqu'ils vendent des protections hygiéniques jetables**. Individuellement, les seuils de concentration des produits néfastes sont en dessous des limites sanitaires, mais ce qui pose problème c'est **l'effet cocktail de toutes ces substances associées**. La paroi vaginale étant très absorbante, les substances chimiques pénètrent l'organisme sans difficultés. Le corps ne sait ensuite pas s'en débarrasser et accumule, au fil du temps, toutes ces toxines dangereuses pour la santé.

Sachant qu'il existe des alternatives présentant moins de risques de santé, nous t'invitons à envisager ces solutions dans une optique de respect de ton corps autant que de la planète.



# Les protections conventionnelles en résumé



- Impacts néfastes sur la **santé**
- Inconfort, sécheresse
- Impacts néfastes sur **l'environnement** : déchets et produits chimiques

60 €  
par an

2 100 €  
dans sa vie



ZERO DECHET  
TROYES

---

# Quelques alternatives

Plus saines, plus économiques, plus confortables, plus écolos !



---

# La cup menstruelle

Cup ou pas cup ?



# LA CUP

---

## Qu'est ce que c'est ?

C'est une petite coupe qui recueille le flux menstruel. Tel **le graal des temps modernes** !

Elle est souple et peut ainsi être pliée pour pouvoir l'insérer. Il existe différentes techniques de pliages, il faut expérimenter pour trouver celle avec laquelle tu es le plus confortable. Elle se déplie ensuite dans le vagin et se colle contre la paroi par effet ventouse. Elle est généralement équipée d'une tige pour repérer la base de la cup. Il faut pincer la base afin d'éliminer l'effet ventouse et pouvoir l'ôter confortablement. Toutes les 4 à 6 heures, selon ton flux, tu la retires et la rinces avant de l'insérer de nouveau. Il est important de se laver les mains au savon avant et après chaque insertion. Il est conseillé de la stériliser en la trempant dans l'eau bouillante quelques minutes au début et à la fin de chaque cycle, ainsi qu'avant chaque introduction dans le vagin d'après les recommandations officielles. Pour les suivre, il est plus facile d'avoir deux cups pour alterner.

## Pourquoi c'est moins dangereux que les tampons classiques ?

Elle est généralement en silicone de qualité médicale ou en latex – des matériaux créés spécialement pour être en contact avec la muqueuse et donc ne transférant a priori pas de composés chimiques. Elle se positionne à l'entrée du vagin et **ne recueille que le sang** : pas les sécrétions vaginales qui nettoient la muqueuse, ni la flore intime protectrice des infections. Elle est ainsi plus respectueuse de la flore vaginale.



# Quelques avantages supplémentaires

---

- Elle peut être disposée **avant l'arrivée des règles** ou à la fin quand il ne reste que quelques gouttes de sang, sans assécher la muqueuse.
- Tu peux la porter à la **piscine, à l'équitation, à la danse, en faisant du vélo...**
- Si tu choisis la bonne taille, elle est **confortable** et s'oublie rapidement.
- Puisque le sang n'est plus en contact avec l'air, il ne s'oxyde pas donc **pas d'odeurs gênantes**.
- En l'utilisant, tu améliores la connaissance de ton corps et de tes pertes sanguines.
- Puisque rien ne dépasse, tu peux continuer à t'accorder quelques **plaisirs clitoridiens** pendant que tu la portes
- C'est **écologique et zéro déchets** pendant 5 ans
- C'est une solution très **minimalisme** : un seul objet suffit pour vivre ses règles.



# La FAQ de la cup

---

**Est-ce aussi efficace que les tampons classiques ?** La cup doit être changée **toutes les 6h** maximum, en fonction de votre flux, tout comme les tampons. Grâce à un effet « ventouse » (qu'on ne sent pas je te rassure), elle fait office de rempart contre les fuites. Il en existe **plusieurs tailles**, adaptées aux vagins n'ayant jamais vu passer d'enfants comme aux vagins plus larges. En cas de flux important dans un petit vagin, la cup ne suffira peut être pas pour être portée 8 heures. Par sécurité, il est possible alors de la **combiner avec les alternatives** présentées par la suite, tel qu'un protège slip en tissus.

**Est-ce que je peux la garder toute la nuit ?** Porter la **cup la nuit est déconseillé par les professionnels**, au même titre que les tampons. En position allongée, le sang est plus en contact avec les muqueuses et cela augmente donc le risque, très rare, du syndrome du choc toxique. A compléter donc de préférence avec une culotte ou serviette lavable.

**Est-ce difficile ou dégoûtant à utiliser?** En toute honnêteté, cela demande quelques cycles pour apprendre à la mettre et avoir quelques automatismes. Il faut un petit **temps d'adaptation pour être à l'aise** avec la Cup, les premières fois les sensations peuvent être un peu inattendues mais le jeu en vaut la chandelle, promis ! Surtout, n'abandonne pas si tu passes 10 mn ou plus la première fois, pour apprivoiser ta nouvelle amie ! De plus, il faut apprendre à être à l'aise avec son corps : pour mettre ou retirer sa cup, il faut « y mettre les doigts » un peu plus que lorsqu'on utilise un tampon avec applicateur ou une serviette. Mais ça ne peut qu'être bénéfique pour **l'acceptation et la compréhension de ton corps** ! Enfin, n'ai pas peur de voir du sang au fond de la cuvette : encore une fois, le sang menstruel est propre et en aucun cas dégoûtant.



# La FAQ de la cup

**Combien ça coûte ?** Une cup coûte entre **15 et 30 euros tout les 5 ans** en moyenne. Elle s'achète en pharmacie, dans certains magasins bio voire supermarchés et sur internet.

**Comment la choisir ?** Tout d'abord, il faut déterminer la **taille** : soit une taille S si tu n'as jamais eu d'enfant (nullipare) ; soit une taille M ou L si tu en as déjà eu, selon ton flux. Il est déconseillé de prendre une grande taille pour les nullipares, même en cas de flux important, sinon elle ne se placera pas bien. Autre paramètre : la **forme de la tige**. Il existe des tiges plus ou moins longues ou de formes différentes. Pour les débutantes, il est plus facile d'utiliser une tige longue voire en forme d'anneau. Ensuite, la **couleur** : nous conseillons d'en prendre une colorée (violet par exemple) car le sang colore un peu le plastique au fur et à mesure des cycles. Enfin, la marque pourra influencer votre choix selon la **composition**, l'**origine** des matériaux ou le lieu de transformation.

**J'ai entendu qu'on ne pouvait pas utiliser de cup avec un stérilet, c'est vrai ?** Non, les sages-femmes et médecins s'accordent pour dire que la cup est parfaitement **compatible avec un stérilet**. Elle n'augmente pas le risque d'expulsion du stérilet ou son déplacement – et n'affecte en aucun cas son efficacité. Les cas observés sont simplement dus au fait que la période des règles favorise l'expulsion du stérilet – qu'on utilise un tampon, une serviette ou une cup ! Dans tous les cas, cela reste des très rares. N'hésitez pas à parler à votre praticien (sage-femme, médecin généraliste ou gynéo) de votre envie de porter la cup pour qu'il ou elle coupe court les fils de votre DIU (cela réduit les risques de les pincer en enlevant la cup et donc de faire bouger votre DIU)

**J'ai un flux important, puis-je l'utiliser ?** La cup peut tout à fait être utilisée avec un flux important. Il faudra tout simplement la changer plus régulièrement ou, si tu n'en a pas l'occasion, **l'ajouter à un protège slip ou une éponge menstruelle**.

**Comment je fais pour la changer si je ne suis pas chez moi ?** La cup peut être changée à l'extérieur lorsque auras l'habitude (sinon, le stress peut rendre l'application plus compliquée. Détend-toi, ça va aller !) L'objet demande juste une légère organisation quand il s'agit de la vider car il faut la rincer. Il faut donc penser à emporter par exemple **une bouteille d'eau aux toilettes** si aucun robinet n'y est présent.





# La cup, en résumé...

Investissement :

15 à 30 € tous les 5 ans

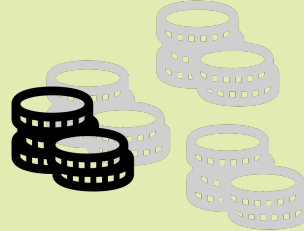
3 à 6 €/ an

100 à 200 € dans sa vie

Difficulté



Coût



S'achète ...

En pharmacie



En ligne

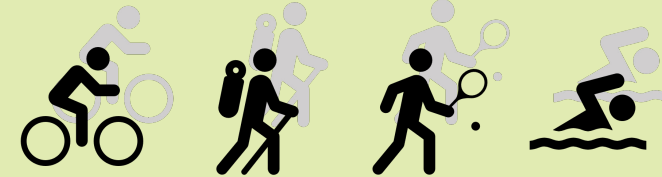


En magasin



Compatible pour tous les sports

Et même des préliminaires en sport de chambre !



Entretien...

Stérilisation à l'eau bouillante en début et fin de cycle et rinçage à l'eau en cours de cycle

Fin de vie...

En plastique malheureusement donc pour le moment pas recyclables (sauf exceptions?) + emballage carton à l'achat



Si tu as peur des fuites ou que tu as un flux très important, la cup peut être additionnée à un protège slip ou une éponge menstruelle.

Alors CUP OU PAS CUP D'ESSAYER ?

---

# Serviettes lavables



# Serviette en tissus

Les serviettes en tissus ont la même forme et la même utilisation que les serviettes jetables. Elles se placent sur la culotte grâce à un bouton poussoir la plupart du temps. Elles sont faites d'une **alternance de couches très fines** : selon les marques, la serviette peut être tout en coton ou comprendre également du chanvre, de la polaire ou de la fibre du bambou comme couche absorbante. Au total, c'est **seulement quelques millimètres** (2mm même pour de très absorbantes) de plus dans votre culotte pour une protection infaillible.

## Fonctionnement

Elles s'utilisent de la même manière que les jetables. Au moment de la changer, on la replie sur elle-même soigneusement, on la glisse éventuellement dans une pochette, avant de la glisser dans son sac. Pas de fuite dans la culotte, donc pas dans le sac non plus ! En rentrant, il faut la faire **tremper à l'eau froide** avant de la laver, à la machine (sans adoucissant ou vinaigre) ou à la main. La serviette sèche rapidement (24 à 36h), ce qui permet d'en acheter moins : une même serviette peut être utilisée deux jours dans le même cycle.

Lors de l'achat, tu as l'embarras du choix : il existe **différentes épaisseurs** selon son flux, différentes tailles (protège slip, jour, nuit, spécial string ou tanga etc.) et différents motifs. De même que pour la cup, bien que le sang se lave très bien, on préférera en général un colori plutôt foncé.

**Avantages**  
Tout d'abord... elles sont jolies ! Les marques proposent **une infinité de motifs**, qui redonnent le sourire quand on enfle sa serviette. Ensuite, et surtout, la face du dessous est **imperméable, mais respirante**, ce qui évite à l'humidité de s'installer et procure une sensation sèche. Ainsi, **pas de prolifération bactérienne**, pas d'odeur, ni de démangeaison, la serviette se fait vraiment hygiénique et sans odeurs. Autre avantage et non des moindres dans une démarche ZD : la serviette est **recyclable, tout simplement avec les autres déchets textiles**.



# La FAQ des serviettes

---

## Je peux faire du sport ?

Il est possible de pratiquer la majorité des sports, sachant qu'on **n'a pas l'effet « couche »** comme avec les serviettes jetables. Ca n'est cependant pas aussi immobile qu'une cup, attention donc pour les sports tels que la danse ou la gymnastique : à tester. Enfin, à cause du bouton pression, ça n'est pas très confortable pour faire du vélo ou de l'équitation.

## Combien ça coute ?

On trouve des protèges slip ou serviettes à partir de 5€ l'unité. Pour des marques plus « éthiques » on comptera **15 à 20 € l'unité** (selon le flux) pour 5 à 7 ans d'utilisation. Pour ce genre d'investissement long terme et intime, payer pour de la qualité vaut le coup. De plus, avec la démocratisation de ce genre d'alternatives, les prix devraient probablement baisser.

Pour les Troyennes, « **Planète Tissus** » est une association qui propose des serviettes et protèges slip à prix très avantageux – avec des offres découvertes et des ensembles complets. Tu la trouvera facilement [sur Facebook](#) ou via Zero Waste Troyes.

**Je peux les garder combien de temps ?** Ces protections peuvent être utilisées **5 à 7 ans** (selon la fréquence d'utilisation). Mais pour les bonnes couturières, il est possible de changer juste les couches absorbantes plutôt que toute la serviette, voire les coudre entièrement soit même.

**Est-ce que le sang part vraiment ?** Sous couvert de **bien tremper la serviette quelques heures à l'eau froide**, le sang part très bien avec un lavage à la machine à 40°C ou à la main. Si tu as peur d'oublier de la tremper immédiatement, nous te conseillons de prendre un motif plus sombre : ainsi, même si le sang colore le tissu, cela passera inaperçu.

# Les serviettes lavables, en résumé

Investissement :

250 € pour 15 serviettes (10 jour 5 nuits) de bonne qualité

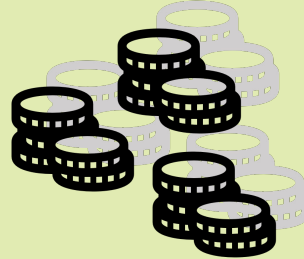
50 € / an

1750 € dans sa vie

Difficulté



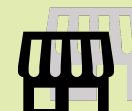
Coût



S'achète ...

En ligne

En magasin



Compatible pour les sports doux



Entretien...

Tremper à l'eau froide et laver en machine ou à la main

Fin de vie...

Recyclage avec les autres textiles

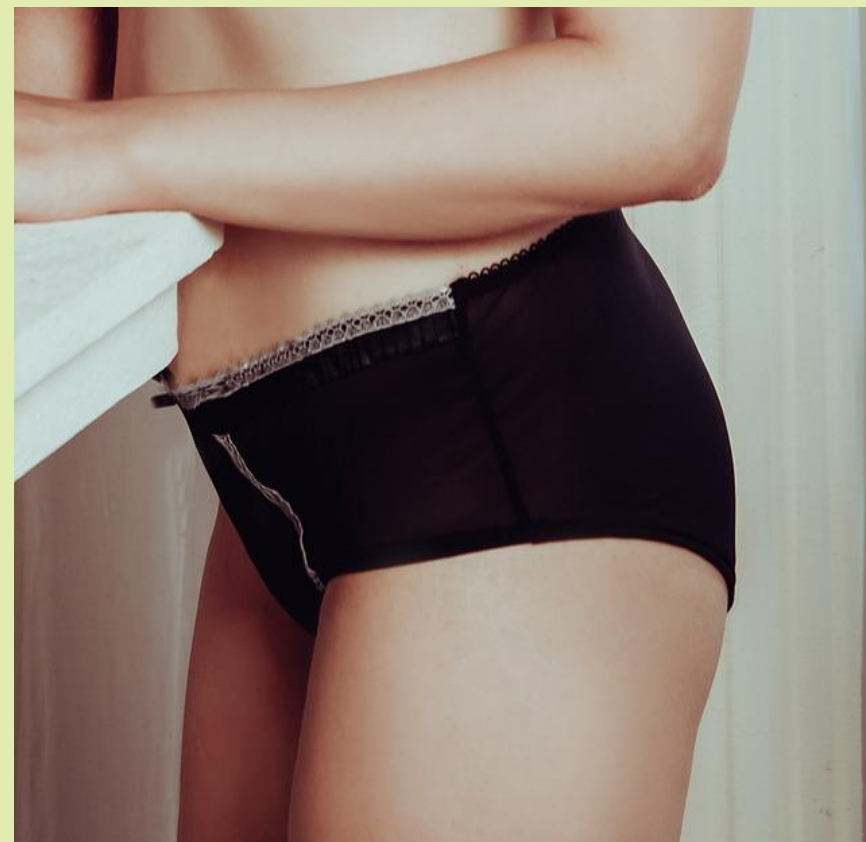


La serviette sèche rapidement (24 à 36h), ce qui permet de ne pas en acheter 2 ou 3 par jour de règles : une même serviette peut être utilisée deux jours dans le même cycle.

---

# Culotte de règles

Ça, c'est culotté !



# Culotte de règles

**Comment ça marche ?** Les culottes absorbantes ressemblent fortement aux serviettes lavables sur leur principe : elles sont composées de **plusieurs couches très fines**, intégrées uniquement au niveau de l'entrejambe, permettant d'absorber le sang. Elles s'enfilent tout simplement à la place de sa culotte traditionnelle et sont faites de telle manière qu'on ne sent pas la différence, en terme d'épaisseur ou d'humidité. Il existe des culottes de différentes coupes et chacune peut trouver son bonheur : shorty, slip simple, dentelle, etc. Il y en a pour tous les goûts.

Certaines sont aussi pourvues d'agrafes sur les côtés afin de pouvoir changer dans la journée. Cela dit, la plupart du temps, elles sont suffisamment absorbantes pour être portées **toute la journée sans avoir besoin d'en changer**.

**Où l'acheter ?** Pour le moment les stars des culottes de règles sont **Fempo**, des culottes fabriquées en France avec des méthodes toutes douces. On les trouve sur internet.

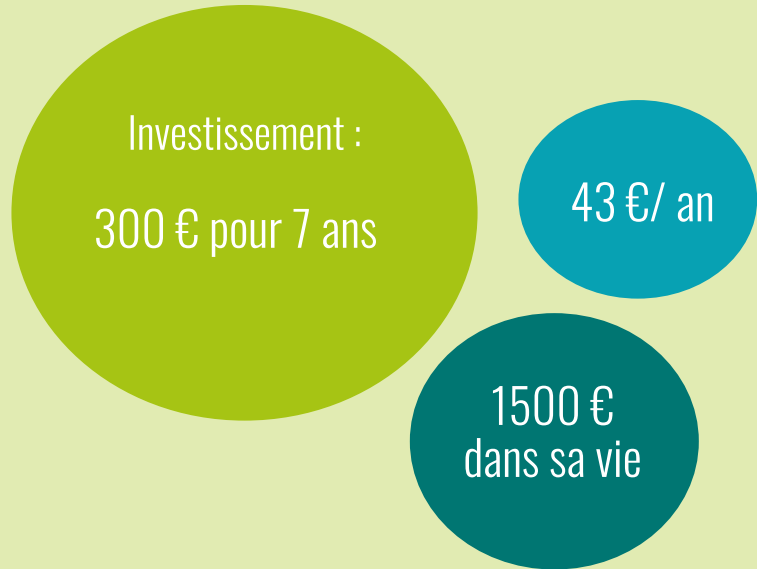
Il faut compter en moyenne 30 € la culotte – le prix pouvant varier légèrement en fonction du pouvoir absorbant. En utilisant exclusivement ce moyen de protection et sans prévoir de machine en cours de semaine, il faut alors un budget autour de 300 € pour 10 culottes de qualité (5 jours, 5 nuits). Cela reste malgré tout rentable dès la première année, comparé aux protections jetables, sachant que la durée de vie est de 7 ans. Pour réduire le budget, elle peut aussi s'utiliser uniquement la nuit à la place d'autres protections qui ne tiennent pas aussi longtemps.

**Ok... c'est quoi le piège ?** Franchement, on n'a pas encore trouvé... A part qu'il faut bien penser à les **tremper dans l'eau froide avant de les laver**, l'investissement vaut le coup d'après tous les témoignages disponibles sur internet !

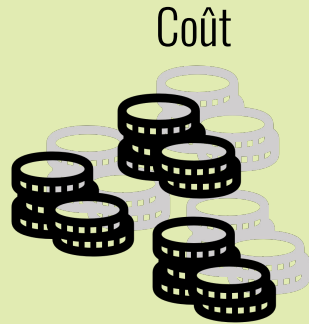
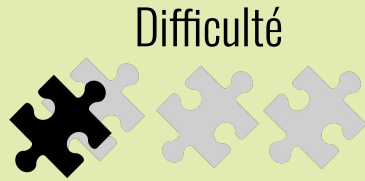
Enfin une solution pour avoir ses règles sans changer du quotidien : c'est juste une culotte.



# La culotte de règles, en résumé



Pour réduire le budget, elle peut aussi s'utiliser uniquement la nuit à la place d'autres protections qui ne tiennent pas aussi longtemps.



Compatible pour les sports doux



Entretien...

Tremper à l'eau froide et laver en machine ou à la main

Fin de vie...

Recyclage avec les autres textiles





---

# Eponge menstruelle

# Eponge menstruelle

Il s'agit d'éponges de mer, que l'on utilise **de manière interne comme la coupe menstruelle ou les tampons**. L'éponge s'insère dans le vagin comme un tampon sans applicateur. Etant beaucoup plus souple, elle s'adapte immédiatement et ne cause pas de gêne. Ensuite, elle doit être **rincée à l'eau froide environ toutes les 2 heures**, avant d'être remplacée immédiatement dans le vagin ou en changer : il est nécessaire dans ce cas de la laisser complètement sécher. L'éponge doit être stérilisée avant le début du cycle et à la fin pour éviter le développement des bactéries. En général, de par ses contraintes d'utilisation, elle ne s'utilise pas comme protection seule mais plutôt **comme complément si on veut avoir une activité sexuelle ou si on a un flux très important** et que la protections choisie ne suffit pas seule.

**Combien ça coute ?** Entre 10 et 15 € pour un lot qui fera entre 8 et 10 cycles. En général ca s'achète sous forme d'une grosse éponge qu'on découpe en adaptant la taille à son flux

## Avantages

- Peut être utilisée pour toutes les activités, même la piscine ou les activités sexuelles (pénétration incluse. Attention : ce n'est pas une méthode de contraception ou de protection contre les MST !).
- L'éponge est **très malléable** donc vite adoptée
- **Elle descend vers la sortie du vagin quand elle est gorgée de sang** et se retire alors facilement. En revanche, quand le flux est moins important en fin de cycle, elle peut être plus compliquée à récupérer. Il ne faut alors pas avoir peur de la chercher avec les doigts.
- C'est une solution **naturelle, renouvelable et biodégradable**



# Eponge menstruelle

---

## Attention !

L'utilisation de l'éponge menstruelle demande **une certaine attention au lavage et surtout au séchage**. En effet, il est conseillé de bien faire sécher l'éponge pour des raisons d'hygiène. Le mieux est de la placer dans un petit pochon respirant après lavage. Ainsi l'éponge sèche sans prendre la poussière.

Si on l'utilise comme seule protection, il faut malheureusement en racheter plus régulièrement que les autres alternatives, avec à chaque fois un déchet d'emballage.

N'étant pas démocratisée, les éponges sont compliquées à trouver en magasin, le plus simple étant internet. Dans tous les cas – et surtout en pharmacie, il faut faire attention à ce qu'il n'y ai pas de parfum ou additif, voire ne pas confondre avec les éponges jetables synthétiques qui n'ont alors plus l'aspect écologique recherché.

Les précautions sanitaires pour mettre et retirer l'éponge menstruelles sont les mêmes que pour la cup, à savoir se laver les mains avant et après insertion, limiter l'utilisation à 6h d'affilée et stériliser l'éponge à l'eau bouillante avant et après chaque cycle, voir à chaque insertion.



# L'éponge menstruelle, en résumé

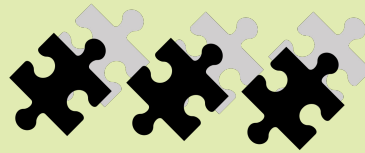
Investissement :

10 à 15 € tous les  
1 ou 2 ans

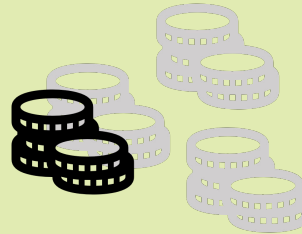
20 €/ an

720 € dans  
sa vie

Difficulté



Coût



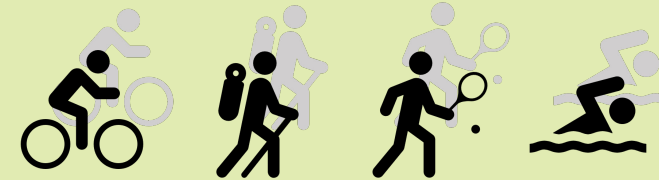
S'achète ...

En ligne



Compatible pour tous les sports

Et même des préliminaires en sport de chambre !



Entretien...

Stérilisation à l'eau bouillante en début et fin de cycle et rinçage et séchage en cours de cycle

Fin de vie...

Biodégradable



En général, de par ses contraintes d'utilisation, elle ne s'utilise pas comme protection seule mais plutôt comme complément si on veut avoir une activité sexuelle ou si on a un flux très important et que la protections choisie ne suffit pas seule.

---

# Le flux instinctif libre



# Flux instinctif

---

Le plus zéro déchet possible, c'est de **ne rien mettre du tout !**

Alors oui, le flux instinctif demande un peu d'entraînement et de pratique avant d'arriver à la promesse de vivre ses règles comme n'importe quel autre jour du mois et sans aucun investissement. L'idée, c'est que le **périnée retient naturellement et instinctivement le sang**, par une contraction constante mais imperceptible, jusqu'à ce qu'on aille aux toilettes.

Le sang est retenu tout seul?

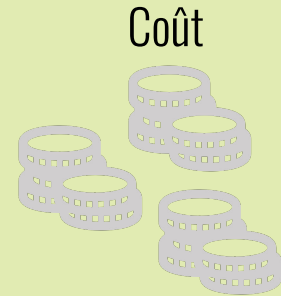
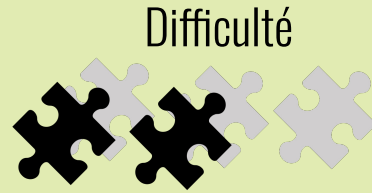
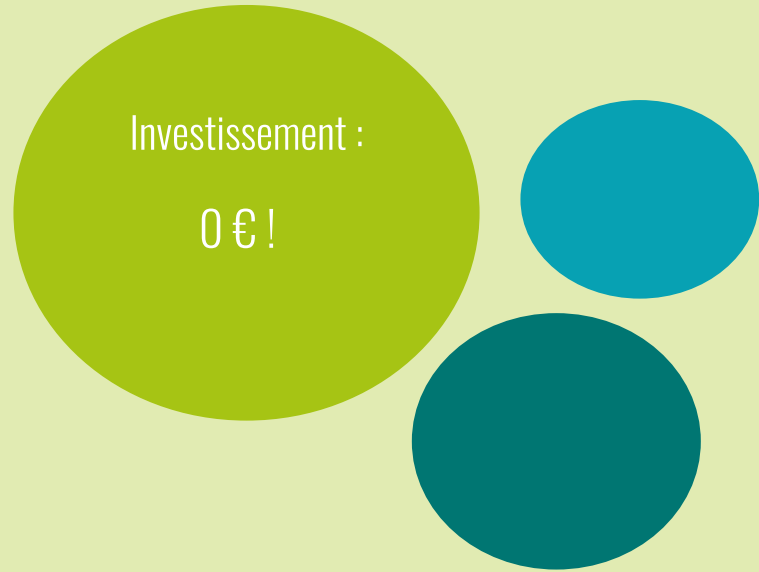
D'après les témoignages, il faut garder une conscience plus ou moins disponible, un peu comme quand on a envie d'aller aux toilettes. Ensuite, il faut s'assurer de pouvoir **aller aux toilettes régulièrement, environ toutes les deux heures**, pour vider le sang.

Et comment on apprend ça ?

Il faut **permettre à son corps de vivre les règles sans aucune protection**, afin de prendre conscience des mécanismes qui entrent en jeu, de pouvoir repérer quand le sang arrive etc. En effet, le sang ne coule pas en continu mais par vagues, accompagné de petites contractions. Des vidéos explicatives sont disponibles sur youtube, il ne reste plus qu'à prévoir quelques cycles tranquilles chez soi pour s'entraîner !



# Le flux instinctif, en résumé



S'achète ...



Compatible pour les sports doux



Il faut permettre à son corps de vivre les règles sans aucune protection, afin de prendre conscience des mécanismes qui entrent en jeu, de pouvoir repérer quand le sang arrive etc.

---

# En résumé





# Où acheter tout ça ?

---

- **Cup** : pharmacie, magasin bio ou vrac, certains supermarchés + web. Vérifier la composition, les labels, 15 à 30 €. Conseil : la prendre colorée. Marque française, responsable : Miu-cup.
  - **Serviette** : De même, les choisir plutôt de couleur foncées. 15 à 20 € l'unité. Web : Plim, Dans ma culotte. A Troyes : Les tissus de Jérôme (deux fois moins cher !)
  - **Culotte de règles** : 30 €. Marque fr et responsable : Aglaé. Française : Blooming ; Elia Lingerie ; Fempo (attention, produites en Fr et Italie) ; Moodz ; Petites Culottées ; oCulotte ; Pourprées ; Rejeanne. [Infos](#)
  - **Eponge menstruelle** : Principalement sur internet, eponge-menstruelle.fr. Vérifier la composition, l'absence d'additifs et que c'est une vraie éponge de mer.
  - **Flux instinctif** : un [article complet](#) sur sa mise en place.
- Les protections peuvent être **combinées, alternées** selon nos envies ou nos activités. On ne s'adapte plus à nos règles, maintenant les protections s'adaptent à notre vie !
- TOUTES ces protections sont **compatibles avec un stérilet**, d'après les médecins, sage femme et témoignages d'utilisatrices.



# Sources

---

- Natracare
- France nature environnement
- ADEME
- ANSES, 2018
- Le Réseau Canadien pour la santé des femmes
- Pour les conseils sur le port de la cup, les conclusions d'une étude de l'hôpital de Lyon de 2017 visibles juste [ici](#)
- L'Organisation Mondiale de la Santé
- Un triste constat sur [Consoglobe](#) et [FNE](#)
- Greenpeace
- Un compteur assez parlant sur la consommation mondiale de serviette hygiénique sur [Planetoscope](#)
- Un article similaire présentant les alternatives sur [La Maison du Zéro Déchet](#)
- Calculs de prix basés sur les moyennes de France Nature Environnement : une femme vit en moyenne 35 ans de règles, soit 480 cycles.

Contactez nous : [zerodechettroyes@gmail.com](mailto:zerodechettroyes@gmail.com) ou sur  Zero Déchet Troyes



# Remerciement pour les photos

---

- Photos libres de droit, par :
  - Patricia Moraleda sur Pixabay
  - [lirliinnaa](#) sur Pixabay
  - [Vanessa Ramirez](#) sur Pexels
  - [Victoria\\_Borodino](#) sur Pixabay
- Avec autorisation : Planète tissus



A photograph of an open gift box on a light blue wooden surface. The box is white with a yellow band featuring blue and purple mandala patterns. Inside the box, a pink baby bottle with a white cap and a pink plate are visible. The box is lined with a colorful floral patterned paper. A white dahlia flower and some greenery are scattered around the box. A semi-transparent green banner with the text 'Merci d'avoir lu !' is overlaid on the image.

**Merci d'avoir lu !**