

Cup, serviettes lavables, culottes menstruelles : témoignages d'utilisatrices

Elles ont toutes « sauté le pas ». Que ce soit il y a plusieurs années, ou tout récemment, ces bretonnes ont adopté la cup, les serviettes lavables, les culottes menstruelles, ou plusieurs de ces alternatives. Volonté de réduire les déchets, d'utiliser des produits plus respectueux de la santé et de l'environnement, de se réapproprier son corps...telles sont leurs motivations. Elles nous racontent.

Laurence, adepte de la « moon cup » : «Je regrette de ne pas l'avoir utilisée plus tôt »

« J'ai découvert la coupe menstruelle quelques années avant ma ménopause et je regrette de ne pas l'avoir utilisée plus tôt. Je préfère d'ailleurs le terme anglo-saxon « moon cup » qui fait clairement référence au lien entre le cycle féminin et celui de la lune, tous les deux de 28 jours.

Avant cela, j'avais renoncé depuis longtemps aux tampons et serviettes jetables au profit de serviettes hygiéniques en coton lavable, fabriquées localement par la Scop Doujan. J'étais déjà très satisfaite de cette évolution, pour des raisons à la fois écologiques et sanitaires, mais je dois dire que la moon cup m'a attirée de façon particulière. Son usage a impliqué un rapport plus organique à mon corps de femme qui depuis tant d'années se séparait d'une partie de son sang qui devait être vite absorbé par des « protections ». Le fait de mettre la main dans les profondeurs de mon vagin pour recueillir dans cette petite coupe souple et transparente le sang de mes menstruations, de pouvoir le voir, le quantifier sans en craindre le contact, j'ai aimé cela. Ceci est mon sang et ce n'est pas sale ! D'un point de vue organisation

pratique, j'avais toujours dans mon sac un gobelet que je remplissais d'eau avant d'entrer dans les toilettes afin de pouvoir aisément nettoyer ma moon cup après l'avoir vidée dans la cuvette avant de la remettre en place.

J'apprécie vraiment de voir que maintenant, plus de jeunes femmes se sentent désormais à l'aise avec leurs menstruations. Il y a une évolution positive des représentations socioculturelles autour des règles, que l'on peut d'ailleurs constater avec les publicités sur ce sujet qui sont toujours un bon indicateur. »

**Marie, 38 ans, a essayé et adopté les culottes menstruelles :
« Le test a été relevé avec succès »**

« Une amie m'a fait découvrir les culottes menstruelles. Au départ j'étais un peu dubitative car je suis atteinte d'endométriose et mon flux peut être important. J'ai quand même tenté un essai en achetant une culotte de la marque Rejeanne car même si j'ai toujours utilisé des protections bio ça me gênait de générer autant de déchets chaque mois. Le test a été relevé avec succès : pas de fuite (je peux garder sans peur cette protection une journée entière), lavage facile, invisible, prix abordable (cela devient même vite plus économique que le jetable). Aujourd'hui j'ai un set de 3 culottes et c'est idéal pour gérer les temps de séchage (le seul inconvénient que je vois). Je conseille à toutes les femmes d'essayer. »

Virginie, 35 ans, a testé plusieurs alternatives, « Ne pas hésiter à tester plusieurs options, à les cumuler selon vos besoins »

J'ai arrêté d'utiliser des protections jetables (avant j'utilisais des serviettes jetables) vers 2015. Je ne me

rappelle plus trop comment j'en ai entendu parler, mais j'habitais en Angleterre à l'époque et c'était plus répandu qu'en France. J'ai sauté le pas à la fois pour des motivations écologiques, et aussi parce que les serviettes jetables causent souvent des irritations (et coûtent cher !). J'ai d'abord essayé la cup, qui est déjà une alternative formidable, mais ayant des règles très douloureuses les contraintes d'insertion et de retrait étaient inconfortables pour moi. Ça reste une super alternative quand on bouge, je peux enfin aller me baigner pendant les règles sans soucis ! Ensuite, j'ai testé des serviettes lavables. Il a fallu que je teste deux modèles et que je me renseigne pas mal avant de trouver la marque qui me convienne (absorption, facilité de lavage). J'en suis hyper contente et ne reviendrait jamais en arrière ! Ce n'est pas très difficile d'un point de vue logistique, une petite pochette étanche suffit quand on est en déplacement, ensuite ça se lave bien et sèche vite. Je conseillerais aux personnes souhaitant se lancer d'en acheter une seule d'abord pour pouvoir tester les différentes marques. Il en faut un certain nombre pour couvrir tout le cycle, c'est donc un peu dommage d'investir avant d'avoir testé. Par contre une fois satisfaite, l'investissement en vaut la peine et est très vite rentabilisé.

Mon dernier test en date (depuis 3 mois) c'est la culotte menstruelle : encore plus confortable et sans stress que les serviettes lavables, surtout pour la nuit ! Ce que je pourrais conseiller surtout c'est : ne pas hésiter à tester plusieurs options, à les cumuler selon vos besoins. On n'est pas obligées d'être 100% à la cup, à la serviette lavable ou à la culotte menstruelle, chaque personne peut adapter et choisir ce qui lui convient le mieux. Il ne faut pas écouter les personnes qui, quoi que de bonne volonté, ne conseillent qu'une seule solution comme si c'était le Grall (que ça soit la cup, le flux instinctif, les serviettes ou la culotte) : chaque personne fait à son rythme et selon ses besoins et envies ☐

Priska, 30 ans, alterne entre cup et culottes menstruelles: « Je pense qu'il faut essayer et chacune trouvera ce qui lui convient le mieux »

« J'utilise la cup et aussi les culottes menstruelles, j'alterne les deux, pour éviter d'avoir trop la cup. Je les ai découvert sur internet en cherchant les différents moyens de protections. Avantages de la cup, on peut mettre la lingerie que l'on souhaite, on peut la garder longtemps sur soi et à une durée de vie de plusieurs années. Inconvénients : il faut être à l'aise avec son corps, et pouvoir la vider et la nettoyer. Personnellement je la porte avec un stérilet car je sais bien la retirer mais ça peut faire enlever le stérilet pour celles qui ne savent pas bien la retirer en enlevant l'effet ventouse. Les culottes menstruelles, le plus gros avantage c'est que par rapport aux serviettes on les sent pas et ça ne bouge pas c'est très léger ça absorbe très bien. Je les utilisent la nuit également. Selon le flux elles ont différentes tailles, il y a même des strings pour les flux léger de début et fin de règles. Inconvénient : pour la changer il faut se déshabiller, et pourvoir mettre la sale à tremper où l'essorer à l'eau froide avant passage en machine. Je pense qu'il faut essayer et chacune trouvera ce qui lui convient le mieux. Il faut de la patience pour la cup, car au début c'est pas forcément facile à utiliser et il faut choisir le bon modèle. »

Justine, 39 ans, utilise cup et culottes menstruelles : «Mon conseil ? Se lancer ! »

Justine, 39 ans de Morlaix, nous a aussi apporté son témoignage. Elle utilise « La cup depuis 1 an environ et des culottes de règles depuis plus de 6 mois ». Ce qui l'a convaincue ? « Les risques de choc toxique avec les tampons,

et aussi pour diminuer le volume de mes déchets. » La composition douteuse des tampons et serviettes jetables a été aussi un déclic. Elle porte des culottes menstruelles « *En plus de la cup* ». Elle en a acheté plusieurs, ce qui lui permet de s'organiser. « *Avec trois culottes, on se débrouille. Ca se lave très facilement* », précise-t-elle. Justine se déclare « ravie » de la combinaison cup-culotte menstruelle : « *Ca protège bien, c'est hyper facile à utiliser, on ne jette plus rien. Et la cup permet de quantifier ce qu'on perd* ». L'inconvénient : pas toujours facile de trouver des toilettes possédant un lavabo à l'intérieur, pour voir vider et rincer sa cup en toute tranquillité. « *Mais les lieux « cup friendly » commencent à être identifiés !* ». Son conseil pour celles qui hésitent? « *Se lancer!* ».