

Les différentes alternatives au jetable

Les serviettes lavables :

Ils existe plusieurs modèles, plusieurs tailles, de toutes les couleurs. Elles peuvent être utilisées lors des règles ou en protection intime au quotidien. Le principe est le même que les couches lavables : elles passent en machine à laver, mais pas au sèche-linge. Elles comportent un côté absorbant en coton bio ou en chanvre, avec un cœur absorbant de la même composition en plusieurs couches, et un fond imperméable, qui n'est pas en contact avec la peau mais avec la culotte, et qui peut être par exemple en polyuréthane certifié Oeko Tex (certifié non nocif). Elles se clippent avec des boutons pressions sous la culotte. Une fois utilisée, si on est en déplacement, on la replie de façon spécifique et on la range dans un petit sac prévu à cet effet en attendant de rentrer chez soi. A l'achat, il faut compter en moyenne 15-20 euros pour une serviette. Il faut en prévoir quelques unes en stock (tout comme les couches lavables!), ce qui peut représenter un investissement de départ, mais vite rentabilisé, si on compare au jetable.



Petite astuce pour le lavage : si certaines tâches sont récalcitrantes, il suffit d'utiliser pour les non-vegan du fiel de bœuf, ou du percarbonate.

La coupe menstruelle

La « cup », ou « coupe menstruelle », est une coupelle en plastique souple que l'on insère pour recueillir le sang des règles. La plupart du temps, elle est conçue en silicone. Il en existe de différentes tailles. Il faut la vider régulièrement et la nettoyer avant ré-insertion. Entre deux cycles, il faut la stériliser en la faisant bouillir dans une casserole. Sa durée de vie est estimée à plusieurs années (5 à 10 ans), pour un coût d'une vingtaine d'euros. Là encore l'achat est vite rentabilisé ! On en trouve désormais de plus en plus facilement, notamment dans les parapharmacies.



L'éponge naturelle

C'est une petite éponge de mer naturelle qui remplace le tampon, et s'insère directement dans le vagin. Elle absorbe le sang. Il faut la passer sous l'eau tiède avant de la mettre en place. Une fois pleine, il suffit de la retirer, de la presser

pour la vider, et de la laver avec de l'eau et du savon avant de la remettre.



La culotte menstruelle

Une culotte menstruelle, ou « culotte de règles » est une culotte qui remplace les protections périodiques (tampons, serviettes jetables ou non, cups, éponges) ou s'utilise en complément. Elle est utilisée à la place de la lingerie habituelle. Lavable, elle recueille le sang grâce à plusieurs couches de tissu. La plupart des marques optent pour du bambou, de l'eucalyptus, ou du coton bio, certifié Oeko-Tex. Les modèles sont nombreux, plus ou moins colorés et échancrés, et offrent différents niveaux d'absorption. Il existe même maintenant des maillots de bains menstruels, à réserver cependant aux flux légers !

Le prix d'une culotte est généralement d'une trentaine d'euros, plus ou moins cher suivant le lieu et le process de

fabrication. Pour en trouver facilement, directement internet ou les revendeurs spécialisés (boutique zéro déchet...)

Autre technique : le flux instinctif. Il s'agit de retenir le sang, grâce à son périnée, et à l'évacuer quand on est aux toilettes. Mais cette technique demande un travail sur le périnée et les muscles vaginaux et une bonne écoute et bonne connaissance de son corps (et aussi une certaine confiance en soi!).

A lire aussi :

<https://reporterre.net/Cheri-pas-la-peine-de-m-acheter>

<https://www.60millions-mag.com/2020/02/04/culottes-menstruelles-halte-aux-arnaques-17151>

<https://www.marieclaire.fr/serviette-hygienique-lavable-regles-1254526.asp>

<https://reporterre.net/Cheri-pas-la-peine-de-m-acheter>

<https://reporterre.net/Cheri-pas-la-peine-de-m-acheter>

<https://reporterre.net/Cheri-pas-la-peine-de-m-acheter>

<https://reporterre.net/Cheri-pas-la-peine-de-m-acheter>