

<https://www.ameSSI.org/dioxine-et-pesticides-dans-les-tampons-5-alternatives-ecolo>



# Dioxine et pesticides dans les tampons ? 5 alternatives écolo

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE

- SANTE PUBLIQUE

-



Date de mise en ligne : dimanche 17 mai 2015

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

Face à la potentielle toxicité des protections menstruelles, et alors que pétitions et plateformes en faveur d'alternatives écologiques se multiplient, de plus en plus de femmes se tournent vers des produits naturels.

Mais plus qu'une simple mèche de coton, une protection hygiénique est un ensemble complexe de fibres naturelles et synthétiques, dont le cœur absorbant mélange coton, viscoses et polymères, ainsi qu'une poudre absorbante.

## Sommaire

- [POLLUANTS NOCIFS ET DIOXINE](#)
- [LE CHLORE](#)
- [UN IMMENSE MARCHÉ PLANÉTAIRE](#)
- [RESSOURCES NATURELLES ET PESTICIDES](#)
- [« Désintoxiquer les vagins »](#)
- [LE RÔLE DES ONG](#)
- [LES ALTERNATIVES AUX TAMPONS](#)
- [La coupe menstruelles](#)
- [Les patrons de serviettes hygiéniques lavables](#)
- [Les tampons et serviettes bio, ou en cellulose végétale](#)
- [Du coton biologique](#)
- [Les éponges naturelles](#)
- [Le free flow instinct](#)

## Table des matières

- [POLLUANTS NOCIFS ET DIOXINE](#)
- [LE CHLORE](#)
- [UN IMMENSE MARCHÉ PLANÉTAIRE](#)
- [RESSOURCES NATURELLES ET PESTICIDES](#)
- [« Désintoxiquer les vagins »](#)
- [LE RÔLE DES ONG](#)
- [LES ALTERNATIVES AUX TAMPONS](#)
- [La coupe menstruelles](#)
- [Les patrons de serviettes hygiéniques lavables](#)
- [Les tampons et serviettes bio, ou en cellulose végétale](#)
- [Du coton biologique](#)
- [Les éponges naturelles](#)
- [Le free flow instinct](#)

✓

# POLLUANTS NOCIFS ET DIOXINE

## LE CHLORE

Ce même coton est blanchi par oxygénation, avec des azurants chimiques et, la plupart du temps, du chlore. C'est là que résiderait, selon Nelly Lapière, l'un des risques pour le corps. Car quand le chlore entre en contact avec la viscose, ils formeraient une substance toxique, la dioxine, un polluant nocif, même à petites doses. Il pénétrerait en effet dans les muqueuses et finirait par s'accumuler dans le corps des femmes.

Contrairement à la composition des ingrédients, les fabricants sont tenus de préciser les taux d'absorption offerts par leurs produits. Mais lorsque l'on analyse la poudre chargée de « booster » cette absorption et la retenue du sang, elle se révèle composée d'un condensé d'amidon et de produits chimiques, qui serait lui aussi nocif.

Elles promettent de « recueillir le flux au plus près de votre anatomie ». Le tout à grands renforts de barrières protectrices anti-odeur, parfumées à l'aloë vera ou au voile « si doux » qu'il vous confère un « parfait confort ». Mais avez-vous remarqué que leurs ingrédients ne sont jamais mentionnés sur les notices d'utilisation ?

## UN IMMENSE MARCHÉ PLANÉTAIRE

Si une fois par mois, les protections hygiéniques sont un accessoire indispensable pour environ la moitié de la population mondiale, elles représentent évidemment un énorme marché planétaire. Mais les acteurs de cette industrie, dont les plus importants sont les marques Procter & Gamble ou Johnson & Johnson, n'ont, à ce jour, aucune obligation de révéler les composants de ces aides hygiéniques.

C'est pour les connaître enfin qu'aux États-Unis, la sénatrice Carolyn Maloney, surnommée « Mrs Tampon », défend depuis peu le projet de loi Robin Danielson - du nom d'une femme supposément décédée à la suite de la toxicité de ces composants. L'élue entend ainsi faire en sorte que les industriels révèlent leurs « recettes ».

## RESSOURCES NATURELLES ET PESTICIDES

Mais le biotope féminin n'est pas le seul territoire menacé. L'environnement l'est aussi, car la production des protections hygiéniques requiert un coûteux processus de fabrication, qui nécessite l'utilisation de nombreuses ressources naturelles et de pesticides. Ne serait-ce qu'à travers la culture du coton.

Autre donnée clef : le temps nécessaire à une serviette ou à un tampon pour se dégrader. Le second met plus d'un siècle de plus à se décomposer. C'est la raison pour laquelle les tampons ne sont jamais recyclés : une fois jetés à la poubelle, ils sont généralement enfouis ou brûlés. Une menace pour la planète, lorsque l'on sait que dans sa vie, une femme utilise en moyenne 11 000 tampons.

## « Désintoxiquer les vagins »

Ces risques sanitaires et environnementaux sont de plus en plus connus de l'opinion publique. Sur le web, communautés, plateformes d'informations et campagnes en faveur d'une protection menstruelle plus écologique se multiplient. C'est le cas, entre autres, de Campaign for Safe Cosmetics (Campagne pour des cosmétiques sains), un collectif d'ONG américaines engagées pour la santé et l'environnement, qui milite pour des produits plus « sûrs » :

## LE ROLE DES ONG

Ces ONG ne sont pas les seules à encourager les femmes à se protéger différemment. Le collectif Women's Voices for the Earth (Voix de femmes pour la Terre) somme les marques Tampax et Always de « désintoxiquer nos vagins » (« detox the Box »). On peut aussi citer une pétition sur Change.org, qui s'attaque à trois problématiques en même temps. La plateforme de pétitions en ligne demande aux entreprises de révéler les substances contenues dans les produits, aux consommateurs de lutter pour plus de transparence et aux gouvernements de contribuer à réduire les prix élevés des protections hygiéniques.

Des arguments qui commencent à être entendus par les pouvoirs publics, mais que les multinationales concernées, pour l'instant, ignorent. En attendant, des alternatives plus écologiques existent. En voici cinq, sélectionnées par We Demain.

## LES ALTERNATIVES AUX TAMPONS

### La coupe menstruelles

C'est la plus célèbre alternative au tampon conventionnel. Fabriquée en silicone de qualité médicale non allergène (voire, en latex ou en TPE), elle permet de récolter le flux menstruel, le tout sans choc toxique. Ce petit récipient en forme de cloche et aux bords arrondis est introduit dans le vagin à la main ; son retrait est facilité par une petite tige. Généralement assez souple et confortable, il permet d'être protégée entre quatre et douze heures de suite, selon les marques. Reste à laver la coupe à l'eau claire pour pouvoir la réutiliser, puis à l'eau chaude, avant de la ranger jusqu'au mois suivant.

**AVANTAGES :** Avec une durée de vie de dix ans en moyenne et un prix qui varie entre dix et trente euros, elle est nettement plus économique que ses concurrents traditionnels. Sachant qu'une boîte de tampons coûte en moyenne trois euros, une boîte de serviettes quatre euros, son achat est amorti en six mois. De plus, la coupe se décline en différents modèles et tailles.

**INCONVENIENTS :** Pour les femmes peu à l'aise avec leurs corps, sa mise en place peut nécessiter un peu d'entraînement dans un premier temps. L'absence de lieu permettant de la laver discrètement peut poser problème.

### Les patrons de serviettes hygiéniques lavables

Avis aux adeptes du Do It Yourself. Plusieurs sites web proposent en libre-accès des patrons de serviettes

hygiéniques lavables, tandis que des start-up vendent des kits de tissus prêts à assembler soi-même. Après utilisation, il suffit de les laver comme n'importe quel vêtement, à l'eau ou en machine à laver.

**AVANTAGES :** Confortables, ces tissus épousent les formes de chacune. On peut les coudre facilement et les superposer sur plusieurs couches, en fonction du flux. On peut en choisir les couleurs, les motifs, et même les fabriquer à partir de matériaux recyclés. De plus, ces tissus sont constitués de fibres naturelles et imper-respirantes, ce qui permet de limiter les odeurs.

**INCONVENIENTS :** La conception de ces serviettes implique de posséder une machine à coudre basique et de savoir s'en servir. Après utilisation, il faut les tremper dans un peu d'eau avant de les passer à la machine avec une lessive écologique.

## Les tampons et serviettes bio, ou en cellulose végétale

### Du coton biologique

Blanchies à l'eau oxygénée et non au chlore, ces produits très écologiques sont sur le marché depuis quelques temps déjà, mais ne sont commercialisés que par quelques marques.

**AVANTAGES :** Hypoallergéniques et biodégradables, ils fonctionnent comme leurs concurrents conventionnels. Ils peuvent être à base de coton biologique ou encore de cellulose végétale, garantie sans paraben, chlore et parfum.

**INCONVENIENTS :** Leur prix : comptez six euros pour une boîte de ces tampons ou serviettes, vendus sur le web ou en magasin bio.

### Les éponges naturelles

Récoltées en mer, lavées puis purifiées sans produit chimique, ces petites éponges s'insèrent dans le vagin après humidification. Elles se changent toutes les quatre heures en moyenne et peuvent également être gardées pendant un rapport sexuel. Après utilisation, il suffit de les laver à l'aide de quelques gouttes d'huiles essentielles et d'eau, puis de les faire sécher.

**AVANTAGES :** Leur prix : une éponge de mer coûte, en moyenne, entre quatre et sept euros. Il est possible d'en porter deux à la fois pour plus de confort. Humidifiée, elle présente également l'avantage de ne pas dessécher la flore vaginale.

**INCONVENIENTS :** Sans l'avis préalable d'un gynécologue, cette solution est déconseillée aux femmes portant un stérilet, l'éponge étant susceptible de le déplacer. La durée de vie de cette alternative au tampon est plus courte que celle d'une coupe menstruelle : il est conseillé de la remplacer tous les six à dix mois.

## Le free flow instinct

Attention, alternative radicale ! Aussi appelée « flux intuitif libre », cette option consiste tout simplement à arrêter de se protéger pendant les règles. À rebours des us et coutumes, la technique - qui reste aléatoire - permettrait de contenir son flux de la même façon que son urine et de le déverser uniquement quand on en ressent le besoin.

Au préalable, le « free flow instinct » nécessite de se muscler le périnée, afin de pouvoir le contracter à l'envi. Les adeptes de cette pratique prodiguent deux conseils : se protéger lors des premières tentatives et penser à se délester quatre à cinq fois par jour.



Lara Charmeil  
Journaliste à We Demain  
@LaraCharmeil  
wedemain.fr