



# Santé Menstruelle

## Protéger les femmes des substances toxiques

### Effets potentiels sur la santé

### Nom ou famille de substances

(liste non exhaustive)

	Tampons	Cups	Serviettes lavables	Culottes menstruelles	Serviettes à usage unique		
Les PFAS							Effets potentiels sur la santé: perturbateurs thyroïdiens, dommages au foie, réduction du poids à la naissance, obésité, diabète, cancer du sein, des reins et des testicules également suspectés d'avoir des impacts sur la fécondité et le développement
Dioxine et furanes (résidus issus du blanchiment)							Persistants dans l'environnement - toxiques pour la reproduction
Hydrocarbures aromatiques polycycliques (résidus issus du plastique)							Certains sont cancérigènes
Pesticides* (glyphosate et métabolites)							Suspectés d'être cancérigènes, mutagènes et reprotoxiques/ Perturbateurs endocriniens
Parfums							Traces de parfums potentiellement allergènes et/ou perturbateurs endocriniens
Phtalate de Di-n-octyl (DnOP) (plastique)							Suspecté d'être perturbateur endocrinien
Disulfure de carbone (viscose)							Suspecté d'être toxique pour la reproduction
Butylphenyl methylpropional (BMHCA) Lilial							Cancérigène, mutagène, reprotoxique (interdit depuis mars 2022)
Nanoparticules d'argent (biocides)							Favorisent l'antibiorésistance
Agents plastifiants / adhésifs (bisphénol A et autres bisphénols)							Bisphénol A : toxique pour la reproduction Autres bisphénols : suspectés d'être perturbateurs endocriniens
Composés organiques volatils (résidus plastiques)							Suspectés d'être cancérigènes et reprotoxiques
Retardateurs de flammes bromés et autres							Perturbateurs du système hormonal et reproductif
Composés d'isothiazolinone [MIT] (conservateurs)							Allergènes par contact

\*Si non bio

### Conseils

- **Ne pas garder votre protection périodique au-delà du nombre d'heures préconisé.** Cela aggrave le risque de syndrome du choc toxique ! L'INSERM, le CNRS, l'ENS et l'Université Claude Bernard Lyon 1 recommandent de ne pas dépasser un maximum de 6h de port par protection
- **Une bonne hygiène est nécessaire** (lavage des mains avant et après le change de protection) pour limiter le risque d'infections
- **Ne pas jeter les protections dans les toilettes.** Ce sont des déchets qu'il faut mettre à la poubelle
- **Éviter les produits avec des mentions « parfum », « anti-microbien » ou « sans odeurs »** car ces produits peuvent contenir des substances toxiques supplémentaires
- **Préférer les protections réutilisables** ou mentionnant un de ces labels :



### Liens utiles

- Bloody Manifesto - Un Manifeste pour changer les règles - Zero Waste France [zerowastefrance.org/wp-content/uploads/2021/10/bloody-manifesto\\_vfr.pdf](https://zerowastefrance.org/wp-content/uploads/2021/10/bloody-manifesto_vfr.pdf)
- Lutte contre la précarité menstruelles - Règles élémentaires [regleselementaires.com](https://regleselementaires.com)
- Test de protections périodiques : tampons et serviettes hygiéniques 60M de consommateurs 21/02/2019
- Avis révisé de l'Anses Sécurité des produits de protection intime Décembre 2019 - Anses.fr

### Posez des questions !

Le règlement REACH, dans son article 33, prévoit un droit d'être informé-e de la présence de certaines substances dans les produits de consommation. Ces substances sont classifiées comme « extrêmement préoccupantes » (228 au total en juin 2022) en raison de leur dangerosité pour la santé humaine et/ou l'environnement. Le/la fabricant-e/distributeur-ice a 45 jours pour répondre à la demande. WECF France propose une lettre type sur son site pour vous aider à formuler votre question.

### En savoir plus

Wecf France  
13 avenue Emile Zola 74100 Annemasse  
Tél : +33 (0) 450 83 48 10  
[wecf.france@wecf.org](mailto:wecf.france@wecf.org)  
f wecf France @wecf\_FR

### Participer à nos ateliers

<https://wecf-france.org/sante-environnement/participer-a-un-atelier/>

### Nous rejoindre

<https://wecf-france.org/nous-rejoindre/>

[www.wecf-france.org](http://www.wecf-france.org)

### Quelles législations nous protègent ?

En Europe, il n'existe pas de réglementation spécifique encadrant la composition et la fabrication des protections. Celles-ci sont régies par la directive sur la sécurité générale des produits (CE) n°2001/95/CE qui impose de fournir des "produits de consommation sûrs". Il n'existe aucune obligation pour les fabricant-es d'indiquer leur composition exacte mais un décret est en cours de préparation pour l'imposer. De plus, les protections jetables ont des impacts environnementaux : fabrication exigeant d'importants volumes de matières premières, d'eau et d'énergie et production de déchets. Elles sont peu recyclables et leur mauvaise élimination ainsi que leur traitement non abouti par les stations d'épurations entraînent une pollution de l'air, des sols et des cours d'eau et portent atteinte à la biodiversité. En 2017, les protections menstruelles comptaient parmi les 10 produits à usage unique en plastique les plus fréquemment trouvés dans l'environnement marin de l'UE. En France, près de 4 millions de femmes n'auraient pas les moyens de se procurer régulièrement des protections, selon l'association Règles Élémentaires.

## Les serviettes à usage unique

Les serviettes à usage unique sont majoritairement fabriquées à partir de fibres synthétiques plastiques et ont un fort impact sur l'environnement. Elles contiennent de nombreuses substances comme des retardateurs de flamme, des colorants, des résidus de pesticides, de blanchiment ou de parfum.



### Conseils

- Préférer les serviettes avec un label écologique. Elles contiennent moins de substances chimiques et ne sont pas blanchies au chlore
- Mettre les serviettes jetables dans une poubelle et ne pas les mettre dans les toilettes
- Éviter les produits mentionnant la présence de parfum, anti-microbien, anti-odeurs
- Veiller à repérer le pictogramme de danger « allergisant », « irritant » ou « nocif » pour la vie aquatique



### Conseils

- Laver les serviettes en machine avant la première utilisation. Les textiles neufs contiennent plus de substances toxiques que les textiles déjà utilisés
- Après usage, rincer la serviette à l'eau froide sans savon avant de la mettre en machine
- Privilégier les serviettes bénéficiant d'un label écologique

## Les serviettes lavables

Les serviettes lavables sont majoritairement fabriquées à partir de textiles naturels (coton, chanvre ou bambou). Elles contiennent une couche de polyester laminé absorbante. Elles ont une durée de vie de 5 à 10 ans. Réutilisables et intégrant peu de plastique, elles ont un impact plus limité sur l'environnement.

## Les culottes de règles

Les culottes de règles absorbent le sang grâce à un insert textile. Elles sont en tissu biologique ou non, coton, chanvre, bambou ou en textile synthétique. Réutilisables et lavables, leur durée de vie est de 3 à 7 ans. Il faut plusieurs culottes pour pouvoir alterner les changes tout au long de son cycle.

### Conseils

- Laver les culottes en machine avant la première utilisation. Les textiles neufs contiennent plus de substances toxiques que les textiles déjà utilisés
- Rincer la culotte à l'eau froide pour enlever le sang (sans savon qui bouche les textiles de la culotte et empêche l'absorption) puis la laver en machine
- Choisir sa culotte en fonction de son flux et de son usage (sport, nuit)
- Éviter les culottes ayant subi un traitement « anti-microbien » qui peuvent contenir des nanoparticules d'argent, suspectées d'effets néfastes sur la santé



### Conseils

- Préférez les cups en silicone platine ou de qualité médicale. Evitez le silicone peroxydé
- Choisir sa cup selon son flux, il existe différentes tailles selon l'abondance des règles et le fait d'avoir déjà accouché ou pas
- Rincer la cup à l'eau tiède une fois qu'elle est pleine
- Respecter le temps d'usage conseillé pour limiter le risque de syndrome du choc toxique

## Les coupes menstruelles ou "cups"

Les coupes menstruelles ou « cups » sont de petits bols que l'on insère dans le vagin (comme un tampon) et qui recueillent le sang. Pour retirer la cup, il suffit de faire appel d'air avec le doigt et de tirer doucement sur l'embout. Bien entretenues, elles peuvent durer plusieurs années. Attention : l'INSERM recommande de ne pas porter la cup la nuit et de ne pas dépasser un maximum de 6h de port.

## Les tampons

Les tampons peuvent être fabriqués avec différents types de matériaux : du textile naturel (coton), du textile synthétique (viscose ou polyamide). La couche intérieure se compose de fibres absorbantes et la couche extérieure d'une surface qui permet de faire migrer le fluide vers la couche intérieure. A usage unique, ces produits ont un fort impact sur l'environnement. Ils présentent souvent un suremballage et des applicateurs plastique.



### Conseils

- Respecter le temps d'usage conseillé pour limiter le risque de syndrome du choc toxique
- Éviter les produits portant les mentions « parfum, anti-microbiens... » et repérer le pictogramme de danger « allergisant », « irritant » ou « nocif » pour la vie aquatique
- Préférer les tampons mentionnant un écolabel car ils contiennent moins de substances et ne sont pas blanchis au chlore
- Mettre les tampons dans une poubelle et ne pas les mettre dans les toilettes



### Conseils

- Pour chaque protection, respecter le temps d'usage conseillé pour limiter le risque de syndrome du choc toxique
- Varier les formes de protections périodiques pour diminuer le risque du syndrome du choc toxique

## Le syndrome du choc toxique (SCT)

Cette maladie est assez rare mais elle peut avoir des effets très graves sur la santé. Le SCT est une infection bactériologique provoquée par un staphylocoque. Pénétrant dans les voies sanguines par des microlésions dans le vagin, dues au port de protections internes (tampons, cups), les effets du SCT sont immédiats et rappellent ceux de la grippe, de la gastro, ou encore des éruptions cutanées. Le SCT peut endommager les organes vitaux, voire être léthal s'il n'est pas pris en charge rapidement. Consulter immédiatement un médecin en cas de symptômes.

## Protéger les femmes des substances toxiques

### Quel est le problème ?

Nous ignorons souvent la composition de nos protections périodiques dont l'étiquetage est le plus souvent inexistant. Or, les protections à usage unique contiennent une multitude de substances toxiques (dioxine, parfums, résidus de pesticides, nanoparticules d'argent...) pouvant avoir un impact néfaste sur la santé. Les protections à usage unique sont composées majoritairement de matière plastique posant un problème à la fois sanitaire et environnemental. La pression de la consommatrice est indispensable pour exiger plus de transparence sur les matériaux contenus dans les protections et pour exiger des protections plus saines et plus durables. De nombreuses alternatives réutilisables émergent sur le marché sur lesquelles il faut garder un regard critique quant à leur composition.

### Pourquoi les jeunes filles et les femmes sont-elles particulièrement vulnérables ?

La puberté est une période critique chez la jeune femme due aux transformations anatomiques, métaboliques et hormonales. L'exposition fréquente et répétée à des substances toxiques (les perturbateurs endocriniens, les substances cancérigènes) peut avoir un impact sur la santé de la femme. La flore vaginale est aussi particulièrement sensible car les muqueuses représentent une des parties les plus absorbantes du corps humain. Parmi les effets néfastes suspectés sur la santé, on compte les allergies, les perturbations endocriniennes, les problèmes de thyroïde, de fertilité, de reproduction, l'obésité et les cancers.