



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
PFAS (substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées)				
Dioxines et furanes				
HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques)				
Pesticides et herbicides, dont glyphosate (si non bio)				
Ingrédients de parfum				
Phtalates				
Di-sulfure de carbone (si non 100 % coton)				
Anti-bactériens				
Bisphénol (adhésifs, plastiques et traitements des matériaux)				
COV (composés organiques volatils)				
Additifs ou résidus du plastique/silicone				
Métaux lourds				

Conseils généraux

- **Portez une protection interne uniquement lors des règles (hors nuit)**
- **Adaptez la protection interne à l'abondance des règles** (avec un pouvoir absorbant adapté à votre flux menstruel)
- **Une bonne hygiène est nécessaire** (notamment lavage des mains avant l'utilisation ou l'insertion du produit et son retrait, lavage ou désinfection des produits réutilisables avant leur utilisation) pour limiter le risque d'infections
- **Respectez les recommandations d'utilisation propres à chaque type de protection**
- **Préférez les protections mentionnant un de ces labels :**



- **Se renseigner sur le «flux instinctif libre» qui permet de réduire l'utilisation de protections**

Liens utiles

- Bloody Manifesto** - Un Manifeste pour changer les règles - Zero Waste France
zerowastefrance.org/wp-content/uploads/2021/10/bloody-manifesto_vfr.pdf
- Lutte contre la précarité menstruelle** www.reglementaires.com
- Avis ANSES** : <https://www.anses.fr/fr/content/les-protections-intimes-sont-elles-sans-danger-pour-les-femmes> et <https://www.anses.fr/fr/content/protections-intimes-composition-et-choc-toxique-toutes-nos-recommandations>

Votre droit à l'information !

© 2025 WECF France, reproduction interdite

Quelles lois nous protègent ?

En France, le Décret n° 2023-1427 du 30 décembre 2023 relatif à l'information sur certains produits de protection intime, rend obligatoire (depuis le 1er avril 2024) l'affichage sur l'emballage et/ou la notice de la composition des produits à usage unique ou réutilisables (hors produits textiles). Sous la forme de liste, les composants présents doivent être indiqués avec le détail des substances et matériaux incorporés intentionnellement durant le processus de fabrication. Doivent également être mentionnés les modalités et précautions d'utilisation ainsi que les risques sanitaires associés à la composition ou l'utilisation de ces produits. Les protections jetables ont aussi des impacts environnementaux : fabrication exigeant d'importants volumes de matières premières, d'eau et d'énergie, production de déchets non recyclables. 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. Précarité menstruelle : en France, près de 4 millions de femmes n'auraient pas les moyens de se procurer régulièrement des protections, selon l'association Règles Élémentaires.

WECF s'engage pour des produits sans polluant, soutenez-nous en adhérant à notre association ou en faisant un don. <https://wecf-france.org/adherer-faire-un-don>

En savoir plus

Wecf France
 13 avenue Emile Zola 74100 Annemasse
 Tél : +33 (0) 450 83 48 10
wecf.france@wecf.org
 wecf France  wecf-france
 wecf_france  wecf-FR
 WECFFr

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

www.wecf-france.org

Les serviettes jetables

Les serviettes jetables sont un produit couramment utilisé. Elles peuvent contenir des substances présentant le risque – avéré ou suspecté – d'être cancérogènes, mutagènes, reprotoxiques ou perturbateurs endocriniens.



Conseils

- Préférez les serviettes avec un label écologique
- Mettez les serviettes jetables dans une poubelle et jamais dans les toilettes
- Évitez les produits mentionnant la présence de parfum, anti-microbiens, anti-odeurs
- Evitez les produits avec des pictogrammes de danger « allergisant », « irritant » ou « nocif » pour la vie aquatique



Les serviettes lavables et culottes de règles

Conseils

- Privilégiez les serviettes et culottes lavables bénéficiant d'un label écologique et évitez les traitements « anti » (microbiens, odeurs, etc.)
- Choisissez le produit en fonction du flux et de l'usage (sport, nuit, ...)
- Lavez les protections lavables en machine avant la première utilisation. Les textiles neufs contiennent plus de substances toxiques
- Après usage, rincez à l'eau froide sans savon (qui enracine les textiles et empêche l'absorption) avant de la mettre en machine (30° max et sans assouplissant)
- En cas de perte de pouvoir absorbant, réalisez un trempage (12 à 24h) des protections dans de l'eau chaude + 1 cuillère à soupe de percarbonate de soude



Les tampons

Les tampons peuvent être fabriqués avec différents types de matériaux : du textile naturel (coton) ou du textile synthétique (viscose ou polyamide). A usage unique, ces produits ont un fort impact sur l'environnement. Ils présentent souvent un suremballage et des applicateurs en plastique. Il existe également des tampons lavables qui peuvent être utilisés avec les mêmes recommandations que les jetables et un entretien adéquat.



Conseils

- Pour limiter le risque de syndrome du choc toxique :
- Lors de l'utilisation de protections internes, respectez le temps d'usage conseillé dans les recommandations d'utilisation (maximum 6h)
 - Choisissez la cup selon le flux, il existe différentes tailles selon l'abondance des règles et le fait d'avoir déjà accouché ou pas
 - Rincez la cup à l'eau tiède entre chaque utilisation, la laver au savon 1x par jour. Réaliser un lavage des mains au savon avant et après manipulation

Protéger les femmes des substances toxiques

Quel est le problème ?

Dans la réglementation actuelle, seuls les substances et matériaux incorporés intentionnellement durant le processus de fabrication doivent être indiqués. (comme les parfums). Or d'autres peuvent provenir de la contamination des matières premières ou des procédés de fabrication (ex. HAP, dioxines et furanes, pesticides).

Le syndrome du choc toxique (SCT)

C'est une maladie très rare potentiellement mortelle, provoquée par un staphylocoque, et liée au port trop long d'un produit de protection à usage interne. Les symptômes possibles sont : fièvre soudaine supérieure à 39 °C, vomissements, diarrhées, éruptions cutanées ressemblant à un coup de soleil, maux de gorge, vertiges et/ou évanouissement. Ils apparaissent dans un délai de 3 à 5 jours et peuvent ne pas tous se produire en même temps. Il convient de retirer le produit, de consulter immédiatement un médecin, et si possible de conserver le produit en vue d'analyses.

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

La puberté est une période critique chez la jeune femme où deux transformations autonomes, métaboliques et hormonales, l'exposition fréquente et répétée à des substances toxiques (les perturbateurs endocriniens, les substances cancérogènes) peut avoir un impact sur la santé de la femme. La flore vaginale est aussi particulièrement sensible à les substances représentant une des parties les plus absorbantes du corps humain. Parce les effets n'étaient pas sujets à la staté, on compte les allergies, les perturbations endocriniennes, les problèmes de thyroïde, de fertilité, de reproduction, l'obésité et les cancers.