

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.

Votre droit à l'information !

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 » 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. Posez des questions en magasin ou auprès du fabricant.

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](mailto:wecf.france@wecf.org)  
f wecf France x wecf-france  
📷 wecf\_france in wecf-FR  
📺 WECFFr

Participer à nos ateliers

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

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

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](https://zerowasteFrance.org/wp-content/uploads/2021/10/bloody-manifesto_vfr.pdf)  
**Lutte contre la précarité menstruelles** [www.regleselementaires.com](http://www.regleselementaires.com)  
**Avis ANSES** : <https://www.anses.fr/fr/content/les-protections-intimes-sont-elles-sans-dan-ger-pour-les-femmes> et <https://www.anses.fr/fr/content/protections-intimes-composition-et-choc-toxique-toutes-nos-recommandations>

	Tampons	Cups	Serviettes lavables	Culottes menstruelles	Serviettes à usage unique
Nom ou famille de substances (liste non exhaustive)					
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					
Effets potentiels sur la santé					
	Perturbation du système immunitaire, perturbations hormonales (altération de la thyroïde, perturbation de la puberté, baisse de la fertilité), cancers, anomalies métaboliques (obésité, diabète), effets sur le développement fœtal et atteintes du foie				
	Cancers, perturbations du système immunitaire, perturbations hormonales, malformations congénitales, atteintes hépatiques				
	Cancers, troubles respiratoires, maladies cardiovasculaires, perturbations hormonales, atteintes au développement et à la fertilité				
	Certains sont, ou sont suspectés, d'être cancérogènes, mutagènes et reprotoxiques ou perturbateurs endocriniens				
	Certains composés sont allergènes et/ou perturbateurs endocriniens				
	Suspectés d'être perturbateurs endocriniens, cancérogènes, toxiques pour la reproduction				
	Suspecté d'être toxique pour la reproduction				
	Allergie de contact (MIT), effets perturbateurs endocriniens soupçonnés (triclocarban), pollution par le lavage des textiles traités et émergence de résistances bactériennes (nano-argent)				
	Plusieurs bisphénols, notamment le A(BPA), S(BPS) et B(BPB), sont perturbateurs endocriniens				
	Certains COV sont toxiques (toluène), neurotoxiques et toxiques pour la reproduction et le développement				
	Risques d'allergies cutanées ou d'effets toxiques				
	Allergies et effets toxiques, certains suspectés ou reconnus comme cancérogènes (chrome, cadmium)				

# Santé Menstruelle

## Protéger les femmes des substances toxiques

Guide

## 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
- Évitez les produits avec des pictogrammes de danger « allergisant », « irritant » ou « nocif » pour la vie aquatique



### 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 encrasse 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 serviettes lavables et culottes de règles

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 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 serviettes lavables ou culottes de règles pour pouvoir alterner les changes tout au long de son cycle.



### Conseils

- Ne pas porter la nuit et pas plus de 6h, préférez les cups en silicone platine ou de qualité médicale. Évitez le silicone peroxydé
- 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

## 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. Afin d'éviter l'effet « ventouse » lors du retrait de la cup, faire un appel d'air avec le doigt en appuyant légèrement sur le côté de la cup ou en pinçant la base, puis tirer doucement sur l'embout. Bien entretenues, elles peuvent durer plusieurs années.

## 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

- Ne pas porter la nuit et de ne pas dépasser un maximum de 6h de port
- Éviter les produits portant les mentions «parfum», «anti» (microbiens, odeurs, etc.)
- Repérez les pictogrammes de danger «allergisant», «irritant» ou «nocif» pour la vie aquatique
- Préférez les tampons mentionnant un écolabel
- Jetez les tampons dans une poubelle et jamais dans les toilettes



### 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)
  - Ne pas portez de protections intimes la nuit
  - Réalisez un lavage des mains systématiques, avant et après manipulation

## 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.

## 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).

Les produits textiles, soumis au Règlement (UE) N° 1007/2011 (relatif aux dénominations des fibres textiles, à l'étiquetage et au marquage correspondants des produits textiles au regard de leur composition en fibres), sont exclus de l'obligation d'affichage. Aujourd'hui, les protections réutilisables sont en plein essor et des substances potentiellement toxiques ont aussi été trouvées dans certaines culottes (PFAS ou nanoparticules d'argent). Il est préférable de choisir des produits fabriqués en France, les autres devant seulement être accompagnés d'une information assurant un niveau de sécurité équivalent aux produits fabriqués en France.

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

La puberté est une période critique chez la jeune femme dû aux transformations anatomiques, 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 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.