Coupe menstruelle : des règles sang pour sang zéro déchet !

Pendant les règles, nous produisons inévitablement davantage de déchets : une seule femme utilise en moyenne, 5 tampons ou 5 serviettes jetables par jour, pendant 5 jours chaque mois. En un an, 300 protections sont ainsi jetées. Sachant qu'en France, environ 16 millions de femmes sont en âge d'avoir leurs règles, si on multiplie ce chiffre par le nombre de femmes en âge d'avoir leurs règles, le résultat est de 4 800 000 000 tampons et serviettes jetés en un an dans un seul pays…Evidemment, inutile de penser au recyclage !

Une cloche de silicone aux rebords arrondis ?

Pour y remédier, pourquoi ne pas opter pour une coupe menstruelle, autrement dit, une protection à usage unique ? Difficile à imaginer ? Ecoutez plutôt : cette coupe menstruelle est en fait une petite cloche de silicone aux rebords arrondis d'environ 4 à 5 cm de longueur pour 4 cm de diamètre, qui permet de recevoir le flux des règles. Pour la mettre, il suffit de plier la partie évasée et de l'insérer dans le vagin comme un tampon. Un effet ventouse se produit et permet à la coupelle de bien rester en place. Pour la retirer, il faut tirer sur la petite tige puis de la vider. La coupe menstruelle peut être insérée de nouveau après rinçage à l'eau claire.

Lorsque le cycle menstruel a pris fin, vient la stérilisation: trempez la coupe menstruelle dans l'eau bouillante avant de la ranger dans son emballage propre.

Des coûts vite amortis

Une coupelle menstruelle coûte en moyenne de 15 à 30 euros. Sa

durée de vie est de 10 ans. En moyenne, une femme utilise 13 boîtes de tampons (environ 4 €) ou de serviettes (environ 5 €) par an, soit 52 € par an pour les tampons et de 65 € pour les serviettes, l'achat d'une coupe menstruelle est donc amorti rapidement !

Dire non aux produits chimiques

Autre avantage : le confort. Fini les irritations provoquées par l'usage de tampons traditionnels. Fini les odeurs du sang qui s'oxyde au contact de l'air avec les serviettes hygiéniques. Opter pour une coupelle menstruelle est un moyen de boycotter une industrie polluante et génératrice de déchets. En effet, les procédés de fabrication de serviettes et tampons traditionnels sont polluants : ils nécessitent l'usage de produits chimiques, (plastiques, résines, liants, produits synthétiques, blanchiment…) et font l'objet de suremballages : applicateur, emballages plastiques individuels, tampons jetés dans les toilettes, serviettes incinérées ou enfouies…

Pour celles qui ne sont pas prêtes de franchir le pas, il existe des méthodes de protection à usage unique qui ont moins d'impact sur l'environnement (serviettes en tissu biodégradable, coton bio…). Renseignez-vous dans votre biocoop ou les magasins spécialisés !

Plus d'infos:

http://fr.wikipedia.org/wiki/Coupe_menstruelle

http://www.coupes-menstruelles.fr