

[Défi famille zéro déchet] Pour des règles plus écologiques !

Ambiance chaleureuse et conviviale pour cet atelier autour de l'hygiène féminine qui s'est déroulé sous le soleil à Ploujean, au siège social de l'association Graines de Vie. On retrouve Louise, qui avait déjà animé l'atelier sur les couches lavables. Cette fois-ci, on va parler des règles, et surtout des solutions zéro déchets qui peuvent remplacer serviettes hygiéniques et autres tampons, qui s'entassent dans nos poubelles.

On estime ainsi qu'une femme jette dans sa vie entre 100 et 150 kilos de serviettes, tampons, et applicateurs ! (Source : livre « Flow, the cultural story of menstruation »). De quoi se poser quelques questions sur l'impact de ces protections jetables sur l'environnement. Mais aussi sur notre santé, car il est très compliqué de connaître la composition de ces produits ! 60 millions de consommateurs a réussi il y a quelques années à se procurer la liste des matières premières utilisées. On y retrouve du polypropylène, du polymère, de la cellulose, du polyester, des « super absorbants »... Mais aussi des ingrédients de « parfum » ou de soin suivant les gammes, qui restent encore mystérieux, car la composition est souvent non communiquée. De même, une autre étude de 60 millions de consommateurs a montrée, la présence à des degrés faibles de dioxine dans certains tampons.

Autant de raisons qui peuvent inciter à laisser au placard les protections jetables pour passer à des protections durables. Serviettes lavables, cup, éponge...voici quelques alternatives qui ont été présentées durant l'atelier :

- **Les serviettes lavables :**

Ils existe plusieurs modèles, plusieurs taille, de toutes les couleurs. Elles peuvent être utilisées lors des règles ou en protection intime au quotidien. Le principe est le même que les couches lavables : elles passent en machine à laver, mais pas au sèche-linge. Elles comportent un côté absorbant en coton bio ou en chanvre, avec un cœur absorbant de la même composition en plusieurs couches, et un fond imperméable, qui n'est pas en contact avec la peau mais avec la culotte, et qui peut être par exemple en polyuréthane certifié Oeko Tex (certifié non nocif). Elles se clippent avec des boutons pressions sous la culotte. Une fois utilisée, si on est en déplacement, on la replie de façon spécifique et on la range dans un petit sac prévu à cet effet en attendant de rentrer chez soi. A l'achat, il faut compter en moyenne 15-20 euros pour une serviette. Il faut en prévoir quelques unes en stock (tout comme les couches lavables!), ce qui peut représenter un investissement de départ, mais vite rentabilisé, si on compare au jetable.

Petite astuce pour le lavage : si certaines tâches sont récalcitrantes, il suffit d'utiliser pour les non-vegan du fiel de bœuf, ou du percarbonate.



Les serviettes hygiéniques lavables et réutilisables.

On peut également fabriquer sa serviette soi-même, avec du tissu en coton pour le contact avec la peau, de la microfibre pour la partie absorbante, et des chutes de rideau de douche ou de tissu de parapluie pour le côté imperméable ! Beaucoup de tutos sont disponibles sur internet.

▪ **L'éponge naturelle**

C'est une petite éponge de mer naturelle qui remplace le tampon, et s'insère directement dans le vagin. Elle absorbe le sang. Il faut la passer sous l'eau tiède avant de la mettre en place. Une fois pleine, il suffit de la retirer, de la presser pour la vider, et de la laver avec de l'eau et du savon avant de la remettre.



Exemple d'éponge naturelle utilisable pendant les règles

▪ **La Cup**

La « cup », ou « coupe menstruelle », est une coupelle en plastique souple que l'on insère pour recueillir le sang des règles. La plupart du temps, elle est conçue en silicone. Il en existe de différentes tailles. Il faut la vider régulièrement et la nettoyer avant ré-insertion. Entre deux cycles, il faut la stériliser en la faisant bouillir dans une casserole. Sa durée de vie est estimée à plusieurs années (5 à 10 ans), pour un coût d'une vingtaine d'euros. Là encore l'achat est vite rentabilisé ! On en trouve désormais de plus

en plus facilement, notamment dans les parapharmacies.



Un modèle de cup menstruelle, de plus en plus utilisée.

Autre technique : le flux instinctif. Il s'agit de retenir le sang, grâce à son périnée, et à l'évacuer quand on est aux toilettes. Mais cette technique demande un travail sur le périnée et les muscles vaginaux et une bonne écoute et bonne connaissance de son corps (et aussi une certaine confiance en soi!)

Après la présentation de ces différentes alternatives, Louise nous a également prodigué quelques recettes pour mieux vivre son cycle menstruel et lutter contre les désagréments qui vont avec (douleurs, règles irrégulières notamment) :

Recette de la « Tisane onirique des femmes »

- Feuilles de framboisier
- Feuilles de cassis ou de fraisier
- Achillée
- Alchémille ou sauge

Mélanger les feuilles à parts égales (pour une petite poignée

par théière), y verser de l'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes. Tonifie et régule le cycle et les organes féminins.

Tisane contre les crampes menstruelles :

- 1 phalange de gingembre rapé
- 20g d'orties ou de pissenlit
- 5g de fleurs d'oranger (ou hydrolat)
- 3 fleurs d'achillée
- 5 fleurs de camomille
- En cas de grosses douleurs : rajouter 20 g de houblon

Voici également deux recettes concernant l'hygiène intime, et les désagréments pouvant survenir dans cette zone (mycoses, sécheresse...)

La barre moussante intime (recette pour 100g)

- 50g de SCI (tensioactif doux, qui va servir à mousser)
- 100ml de lait d'avoine (ou d'hydrolat de fleur d'oranger ou d'eau minérale)
- 10g d'huile de coco
- 3 cuillères à soupe d'argile verte
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale (sésame ou bourrage ou chanvre ou calendula)
- Quelques gouttes d'huile essentielle de Tea Tree (facultatif)

Au bain-marie faire fondre l'huile de coco et bien mélanger avec le liquide et le tensioactif.

Sortir du feu et tout en mélangeant, ajouter l'argile, l'huile végétale et l'huile essentielle si besoin. Remplir de préparation les moules et les mettre au frais (au minimum 1 heure).

A conserver à l'abri de l'eau (dans un petit tupperware)



Préparation de la barre moussante intime

L'ovule d'argile

L'argile permet de ré-équilibrer le PH et ré-ensemencer la flore. Idéal pour les mycoses vaginales par exemple.

On mélange de l'argile verte avec de l'eau et un goutte d'huile essentielle de Tea Tree.

On emballe ensuite une petite dose de ce mélange dans un film alimentaire transparent. On laisse sécher, et on enlève ensuite le film. Les ovules peuvent ensuite se conserver au frigo.