



TOUT SAVOIR SUR LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES

Quelle est la meilleure protection hygiénique ?

À cette question, il n'existe, en vérité, aucune réponse universelle. Chaque femme est unique, et chaque cycle menstruel l'est aussi. Le cycle menstruel est un phénomène naturel qui se produit chaque mois et indique que le corps est devenu capable de donner la vie. Ce cycle est contrôlé par des fluctuations hormonales qui provoquent l'épaississement de la paroi utérine en préparation d'une éventuelle grossesse. En l'absence de fécondation, cette paroi se désagrège et est évacuée sous forme de saignements par le vagin : c'est ce qu'on appelle les règles. Le cycle menstruel dure en moyenne 28 jours, mais cette durée peut varier d'une femme à l'autre.

Sur le marché, il existe une large gamme de protections hygiéniques, des tampons aux serviettes jetables en passant par les protège-slips. Depuis quelques années, des alternatives plus écologiques et économiques, comme les serviettes lavables, les cups menstruelles et les culottes menstruelles, ont fait leur apparition.

Face à cette diversité de choix, il peut être difficile de s'y retrouver. Pour choisir la protection qui vous conviendra le mieux, plusieurs critères sont à prendre en compte :

1. La qualité de la protection

Quelle que soit votre protection, il est essentiel de prêter attention à sa composition. Privilégiez celles fabriquées à partir de matériaux naturels et respectueux de l'environnement. En plus d'être plus sûres pour votre corps, elles sont également moins nocives pour la planète. Les protections biologiques, souvent plus douces et confortables pour la peau, réduisent le risque d'irritations, d'allergies et d'inconfort pendant les règles.

2. Votre flux menstruel

Lors du choix de votre protection hygiénique, il est crucial de prendre en compte votre flux menstruel, c'est-à-dire la quantité de sang évacuée chaque jour. Ce flux varie d'une femme à l'autre et même au cours du cycle. Une serviette adaptée à un flux moyen ne suffira pas forcément à une femme ayant un flux abondant.

3. La forme de la protection

Votre protection doit être adaptée à vos vêtements et à votre mode de vie. Il est également important de considérer les lieux où vous serez à l'aise pour la changer.

4. Le confort recherché

Certaines femmes préfèrent les tampons, tandis que d'autres ne les supportent pas et privilégient les serviettes hygiéniques. Le choix peut aussi varier en fonction des circonstances : activité sportive, fortes chaleurs, usage de jour ou de nuit, etc. L'essentiel est d'essayer différentes solutions pour trouver celle qui vous convient le mieux.

Zoom sur les différentes sortes de protections

- Les protections internes

-Tampon : Petit, discret et invisible. Idéal pour les activités sportives. Changement régulier (toutes les 3 à 6 h). Cependant, il faut être absolument intransigeant sur la qualité de nos tampons. La cellulose des tampons provient des arbres, pas du coton. Les fibres sont de couleur marron. Pour les blanchir, les industriels peuvent utiliser du dioxyde de chlore, voire du chlore élémentaire, qui produisent des dioxines, des perturbateurs endocriniens. Si vous optez pour des tampons, choisissez-les de préférence biologiques.

Cup : Écologique et économique (il ne vous faut qu'une seule cup menstruelle par cycle, la cup est réutilisable à l'infini), discrète, idéale pour toutes les activités du quotidien, hypoallergénique, existe en plusieurs tailles selon le flux.

Les inconvénients sont les règles d'hygiène très strictes, car la cup doit être désinfectée et stérilisée à chaque cycle. De plus, il est obligatoire de changer sa coupe menstruelle dans un endroit disposant d'un point d'eau, ce qui peut s'avérer compliqué dans certaines situations. Il ne faut pas non plus avoir peur de toucher son sang.

→ Il faut également savoir que les protections internes favorisent le risque de choc toxique. En effet, lors du port d'un tampon ou d'une coupelle menstruelle, le sang stagne dans le vagin. Cela crée un environnement très favorable à la multiplication du staphylocoque. Cette bactérie sécrète une toxine qui, par la circulation sanguine, se répand dans l'organisme et provoque un choc toxique. Environ 1 % des femmes portent dans leur vagin une bactérie de la famille des staphylocoques dorés sans que cela se traduise par des symptômes.

- Les protections externes

-Serviette jetable : Facile à utiliser, existe en différents modèles pour s'adapter au flux, de jour comme de nuit. Elles peuvent occasionner des fuites et des odeurs si elles ne sont pas bien choisies. Elles ne sont également pas pratiques pour le sport et peuvent se voir sous les vêtements moulants.

-Serviette lavable : Écologique et économique (permet de ne plus acheter d'autres protections menstruelles), facile à utiliser, existe en différents modèles pour s'adapter au flux, pas d'odeur si on en choisit de bonne qualité. Elles ne sont pas vraiment pratiques pour le sport, peuvent se voir sous les vêtements moulants et il faut avoir assez de serviettes hygiéniques lavables pour faire une tournée.

-Culotte menstruelle (mon coup de cœur) : Confortable comme un sous-vêtement, pratique pour toutes les activités, pas d'odeurs si de bonne qualité, peut se porter 12 h d'affilée. Il faut cependant avoir assez de culottes de règles pour tenir tout son cycle, et celles de bonne qualité sont un peu onéreuses. Je vous conseille d'en acheter pendant les soldes. Sur le long terme, vous serez gagnant économiquement.

Qu'est-ce que le flux instinctif libre ?

Le flux instinctif libre est une méthode qui consiste à contrôler son flux menstruel soi-même. En connaissant son corps, il est possible de retenir ses règles jusqu'au moment d'aller aux toilettes, où elles s'écoulent alors.

Le flux instinctif libre est une méthode ultra positive pour l'environnement et 100 % économique. Elle n'est toutefois pas facile à mettre en place et demande de l'entraînement, un périnée musclé et une connaissance approfondie de son cycle.

Cette méthode n'est absolument pas contraignante, car une fois bien maîtrisée, tout se fait tout seul.

Nota bene

Lors de vos règles, vous devez veiller à avoir une hygiène irréprochable de votre zone intime :

- Changer régulièrement sa protection hygiénique pour ne pas qu'elle soit saturée et ne cause des infections.
- Changer de sous-vêtements tous les jours. Les sous-vêtements en coton sont le meilleur choix.
- Se laver la vulve (partie externe) de l'avant vers l'arrière avec un savon au pH neutre afin de ne pas perturber la flore vaginale.
- Les règles n'ont naturellement pas une forte odeur. Une légère odeur de fer peut être perçue, mais les odeurs désagréables proviennent généralement du mélange entre le sang et les composants chimiques contenus dans certaines protections de mauvaise qualité.