

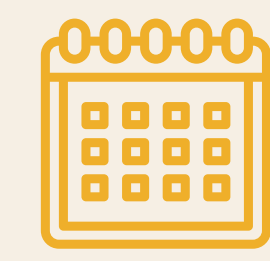
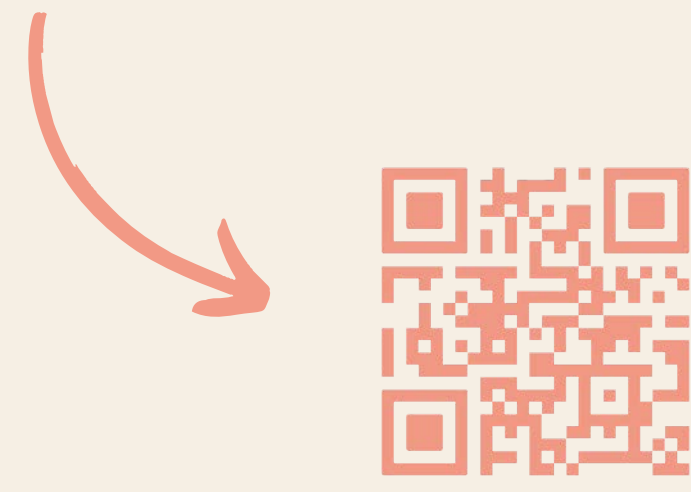
Et toi, tes règles elles sont durables ?

On t'informe sur l'impact environnemental des protections menstruelles !

Bibliographie



Pour aller plus loin !



6 à 7

C'est le nombre d'années cumulées qu'une personne menstruée à ses règles, en moyenne (1).



192-240

C'est, en moyenne, le nombre de protections hygiéniques jetables utilisées par an par personne (1)



74

C'est le nombre de kilos de déchets que chaque personne génère au cours de sa vie pour ses menstruations (1)



79 %

C'est le pourcentage de réduction de déchets menstruels en passant à des solutions réutilisables (1)

Et l'environnement ?

Matière première et production – tampons, serviettes et culottes menstruelles nécessitent des matières premières (coton, bois, pétrole) et une transformation ayant un grand impact environnemental. La coupe menstruelle est généralement en silicone médical (21).

Utilisation – Les produits à usage unique ne nécessitent pas d'entretien, alors que les coupes et culottes menstruelles nécessitent des lavages, qui sont comptabilisés dans notre éco-bilan (21).

Élimination – Les protections jetables sont enfouies ou incinérées, mais toutes ne sont pas éliminées correctement. Des milliards de tampons et serviettes finissent dans les toilettes chaque année, ce qui aggrave leur impact environnemental (21, 22).

Mais comment on en est arrivé là ?

Le début des menstruations marquent une **étape clé** dans la vie (2).

Incomprises, les règles sont entourées de **superstitions** et de tabou, associée à une punition divine dans l'Antiquité (3-6).

Au fil de l'histoire, des **solutions créatives** mais pas toujours hygiéniques ont été utilisées (papyrus, boue, coton) (4,7,8).

Aujourd'hui encore, les règles sont associées à la honte et **500 millions de personnes** vivent en situation de précarité menstruelle dans le monde, impactant la participation sociale (9). Dans le canton de Vaud, **5% des étudiant-e-x-s** sont dans cette situation (10).

Je risque quoi ?

Les études sur la composition des protections hygiéniques jetables montrent une présence très faible de **dioxines**, de **HAP** (hydrocarbures aromatiques polycycliques) et de **AMPA** (acide aminométhylphosphonique) (11).

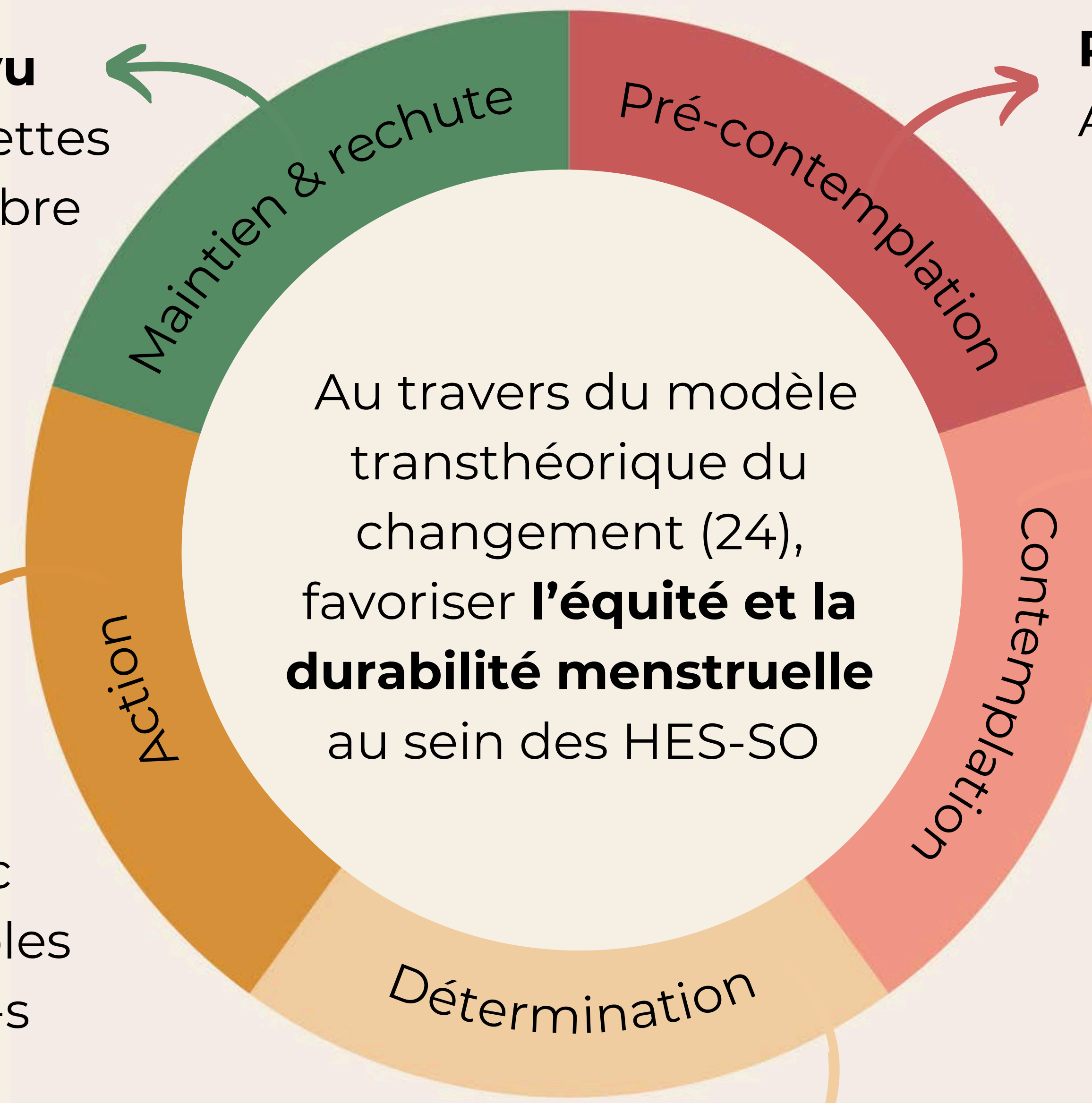
À partir d'une certaine dose, ces composés chimiques sont **cancérogènes** et ont un effet sur le système endocrinien et nerveux (12).

Des métaux comme le **plomb** ou l'**arsenic** ont été découverts dans tous les tampons testés (13).

Une **utilisation inappropriée** des tampons et des coupes menstruelles (plus de 6 heures de port consécutif) peut mener à un **syndrome de choc toxique menstruel**, potentiellement mortel (14, 15).

Gérer l'imprévu
 Tampons et serviettes biologiques en libre accès sur site

Faciliter le quotidien
 Toilettes avec lavabo accessibles pour tout-e-x-s



Prendre conscience
 Affiches dans les WC
 Capsules vidéo

Informier
 Document comparatif
 Personnes ressources

Donner accès

Stand sur site - "leaders locaux"
 Partenariat avec des magasins spécialisés
 "Culottes suspendues"

Mais ça coûte cher non ?

	Tampax compact regular	Molfina super	Always days and night	Me Luna	THINX High Waist Super Absorbency
Nombre par cycle (16-19)	20 +/- 7	20 +/- 7	20 +/- 7	1	3-5
Durée de vie (18-20)	6 heures	6 heures	Usage unique	10 ans	5 ans
Prix par année	50 ± 17.50 CHF	12.50 ± 4.40 CHF	60 ± 21 CHF	1.90 CHF	15 - 25 CHF

Emissions de CO2e par an (1)



Impact environnemental (23)

