

Les serviettes lavables



Ecofamille



Urban Armor



Lunapads

Sommaire :

- pourquoi utiliser des serviettes lavables ?
 - témoignages d'utilisatrices
- proposition de patron, tutoriel étape par étape
- une autre alternative : la coupe menstruelle

Pourquoi utiliser des serviettes lavables ?

Des serviettes lavables, en 2006 ?

Oui ! Ces serviettes ne sont pas celles de nos grand-mères ! Bien plus pratique, leur modèle a été réinventé. Ergonomiques, elles se clipsent sous votre lingerie grâce à des boutons pression (on ne les sent pas), d'autres par du velcro, question de préférence. Les modèles sont variés (mini, normale, nuit...), elles sont le plus souvent en tissu naturel (coton, chanvre, bio ou pas...) avec motifs, couleurs... Pour l'entretien, on les rince après usage, et hop, en machine ! Il en existe divers modèles en vente surtout sur internet, mais on peut aussi les coudre soi-même. J'en ai fait l'expérience, je porte depuis deux mois des serviettes que j'ai cousues, c'est ce patron-là que je vous confie aujourd'hui !

C'est confortable ?

Très... la serviette est clipsée sous votre lingerie, et elle résiste à bien des épreuves ! Vu qu'elle ne colle pas, elle ne risque pas de se décoller sur les côtés, laissant passer une malheureuse fuite, comme les jetables ! Ni si vous transpirez beaucoup, soyez tranquille, elle ne se décollera pas !

C'est cher ?

A long terme, c'est économique bien sûr ! Une serviette coûte en moyenne 7€, effectivement, se procurer un petit « kit » est un investissement, mais que vous rentabiliserez largement, car elles peuvent durer des années ! En les cousant, l'économie est record ! Dans l'exemple que je vous montre, j'en ai eu pour 8€ de tissu (hors pressions). Autant vous dire que pour tester, je n'ai pas pris de gros risque financier !

Si on jette pas, c'est écolo non ?

C'est un intérêt majeur des serviettes lavables ! La fabrication des serviettes jetables est très polluante et nécessite de nombreux produits chimiques (plastiques, fabrication de fibres synthétiques comme la rayonne, blanchiment au chlore...), et elles mettent 500 ans à se biodégrader ! Sans compter leur emballage plastique individuel, boîte, transport...

Avec les serviettes lavables, vous protégez aussi votre santé. Les serviettes jetables contiennent de l'aluminium, de l'alcool, des hydrocarbures, des additifs de parfum, des bactéricides... tous ces composants peuvent provoquer des irritations ou allergies.

Je vais vraiment m'y faire ?

Oh que oui ! Je n'étais pas convaincue en essayant, mais ma curiosité a pris le dessus... je m'en suis cousu quelques unes pour ne pas investir « si jamais ça ne devait pas me convenir ». A l'usage, mon rapport à cet objet a changé, je vais vous dire ce que j'aime dans mes serviettes lavables : – elles ont fini par faire partie intégrante de ma lingerie : je les lave, réutilise, elles vivent avec moi... ce n'est pas un machin souillé tout dégoûtant que je jette « des serviettes », ce sont « mes serviettes ».
– j'ai choisi, même si ce n'était qu'un test, des tissu aux

motif assez sympa... il ne faut pas hésiter à se faire plaisir, en achetant comme en cousant, choisissez selon vos goûts ! Avec le recul, j'ai envie de m'en coudre d'autres, qui me plairaient plus encore !

– j'apprécie l'autonomie que me procurent mes lavables : quelque soit le jour où arrivent mes règles, je ne crains pas d'être « en rade », et je n'ai même pas à aller acheter des serviettes « en prévision ».

D'autres infos ?

Par ici :

- un très bon article sur le Blog de Raffa (raffa.over-blog.com)
- un autre sur ce site : www.madame.ca
- sur On Peut le Faire (www.onpeutlefaire.com), site assorti d'un forum, où vous pourrez lire les conseils et témoignages d'utilisatrices
- sur Maman Nature (<http://www.maman-nature.com/sous-rubrique/40>), et vous pourrez en acheter sur le site !

Je ne sais pas coudre, où en acheter ?

Sites de vente :

- <http://www.laudamay.com>
 - <http://www.lunapads.com>
 - <http://www.babyo.fr>
 - <http://www.ehnappies.co.uk>
 - <http://www.ecofamille.com>
 - <http://www.maman-nature.com>
 - <http://www.merehelene.com>
 - <http://www.coccinellematernite.com>
- Mention spéciale pour le design :
<http://urban-armor.org/urban-armor>

Vous avez un sacré choix !

Pour les couturières, habiles comme débutantes, les patrons vous attendent page suivante. Franchement, si j'ai pu m'en coudre, vous pouvez toutes, même celles qui touchent à peine une machine !

Juste à la suite des patrons, un tutoriel vous dira de quel matériel vous avez besoin, et vous indiquera la marche à suivre, étape par étape, illustrées de photos que j'ai prises durant la réalisation.

Si vous avez du mal à vous procurer du tissu, il s'en vend des biens et pas très cher ici (notamment le PUL, on y reviendra) : <http://www.couche-nature.fr>

(le site donne par ailleurs plein de conseils pour coudre des couches lavables à son enfant, mais ça n'est pas l'objet de ce dossier !)

Je propose ici un modèle de « mini » (à porter comme protège-slip pour tous les jours, début ou fin de règles, ou en complément de tampons ou de votre coupe menstruelle), et un modèle « normal » pour flux normaux.

Je n'ai pas fait de modèle « flux abondants », car je n'aurai pas pu le tester (pas concernée), si vous tentez l'aventure, tenez-moi au courant. Dans tous les cas, mesdames les couturières, j'attends vos impressions !

Quelques témoignages d'utilisatrices :

Voici mon expérience des protections périodiques lavables. J'avais déjà créé une discussion sur ce sujet, mais nous avons pas mal dévié du sujet de départ, alors j'en redémarre une nouvelle.

J'ai acheté des protèges slip de la marque « mother of eden », pour utiliser la journée en complément de tampons jetables, et depuis peu en complément de la mooncup que je me suis enfin décidée à commander. La doublure en laine polaire donne un toucher très doux, et la finition est soignée mais... c'est beaucoup trop grand pour un protège-slip. Pour vous donner une idée, ça fait la même longueur qu'une serviette jetable, peut-être même un peu plus long ! Bref, pas très pratique, surtout avec un pantalon moulant... J'ai donc du faire quelques travaux de couture pour arranger tout ça à ma sauce ! Je les ai simplement recoupés aux dimensions voulues, j'ai refait les bordures pour ne pas que ça s'effiloche, et j'ai cousu des rubans à nouer sous la culotte pour faire tenir tout ça ! Je me suis également fabriqué des protège-strings sur le même principe ! Je suis contente du résultat, c'est pratique à utiliser et pas trop galère à nettoyer vu qu'il n'y a généralement pas beaucoup de sang dessus. Donc un rinçage rapide suffit, puis je frotte un peu avec du savon de Marseille avant de mettre en machine et ça ressort nickel ! Ma conclusion, autant se les faire soi-même, ça revient moins cher.

Pour la nuit, j'ai opté pour des serviettes lavables de la marque Popolini. Alors là très honnêtement la finition est moyenne, les serviettes sont « courtes » et épaisses, donc pas très confortables. Je pense qu'au fil des lavages, elles finiront par ressembler à... rien ! Déjà après deux cycles d'utilisation, elles commencent à être sérieusement déformées... Enfin bon, peut-être que je me trompe ! Si j'avais su j'aurais pris des serviettes « mother of eden », elles doivent être beaucoup mieux.

Pour l'entretien, c'est clair que ça demande une certaine organisation : rinçage après utilisation puis trempage si on n'a pas l'occasion de les passer aussitôt en machine. Après le passage en machine, il ne reste que quelques légères traces, presque rien. Le mieux est de les frotter au savon de Marseille avant de les mettre en machine. Les serviettes lavables sont quand même assez galères à entretenir, je reconnais... Et puis quand je vois toute l'eau qu'il faut pour les rincer, ça me fait un peu mal au coeur. Donc, bien que je ne sois pas trop pour, je pense que j'utiliserai la mooncup aussi la nuit, au moins les deux premières nuits, quand le flux est le plus abondant, car d'une part ça évitera les fuites, et d'autre part ça sera plus écolo. Encore faut-il que je me fasse à la mooncup, et que je ne me chope pas une mycose après chaque période de règles... (Voir le post sur mooncup)

Je précise que j'ai 28 ans, que je suis une femme dynamique et féminine, qui vit avec son temps, pas du tout « vieille france ». Je dis ça par rapport à la réflexion de Louloute au début de l'ancienne discussion. Sa réflexion m'a fait repenser à ce que je me suis dit la 1ère fois que j'ai vu qu'il existait des protections lavables (c'était il y a 5 ou 6 mois, pas plus). J'ai eu une légère réaction de dégoût,

je me suis dit que jamais je n'utiliserai un truc pareil. Et puis en y réfléchissant, j'ai pris conscience des quantités de déchets que représentent les protections jetables, ma fibre écolo a pris le dessus et j'ai commandé ça sur le net. J'ai aussi eu la même réaction lorsque j'ai entendu parler de la mooncup pour la 1ère fois.

Voilà, si mon témoignage a pu servir à « convertir » certaines d'entre vous, j'en serai ravie. Vos questions et vos réactions sont les bienvenues !

Ecowoman (sur Doctissimo)

3 autres témoignages, lus sur des forums internet :

Bonjour , je mets mon message ici , je pense que ça correspond au sujet :

Pour celle qui préfèrent les serviettes aux tampons (c'est mon cas), il est très simple et très économique de ce fabriquer des serviettes périodiques lavables.

Il faut une serviette éponge , un tissu quelconque en coton ou autre (pas de synthétique évidemment) et un bouton pression c'est tout. (une machine à coudre)

J'utilise mes propre serviette depuis un moment et je trouve ça beaucoup plus agréable que les serviettes tout plastique du commerce et plus hygiénique (ça respire).

Pour le lavage c'est très simple et rapide , moi je les fait tremper un moment dans de l'eau glacé ensuite je les savonne (savon de marseille) à l'eau chaude et je les fait bouillir un peu dans une casserole réservée à cet effet avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande pour désinfecter et parce que ça sent bon .A sécher et voilà.

Six à huit serviettes suivant l'importance de vos règles suffisent pour en avoir toujours de propres. (...) A bientôt.

J'ai passé l'après-midi à coudre, j'ai fait des protège slips avec ou sous- couche imperméable : (j'ai utilisé un chute de rideau occultant) pour les protège slips j'ai mis un tissu assez doux et absorbant avec autour du coton d'un vieux tee-shirt. Pour les serviettes même vieux t-shirts mais avec à l'intérieur 2 couches d'une fine serviette éponge.

Juste pour dire que je n'ai absolument aucune expérience en couture, mais que j'ai réussi à me faire des serviettes moi-même. Je pense que c'est difficile de trouver plus simple pour commencer... Donc si on est un tant soit peu motivée pour se mettre à coudre (je comprend aussi très bien qu'on n'en est aucune envie !), ça fait une bonne occasion de se lancer. D'autant que si nos première oeuvres ne sont pas une réussite esthétique, on est seule à le voir !

Claire

Patron 1 • Protège-slip ou serviette « mini »

Modèle recommandé pour tous les jours en remplacement de vos protège-slips si vous en utilisez, ou comme serviette pour les débuts et fins de règles. Ou encore par sécurité, si jamais vous craignez des fuites de votre tampon ou coupe.

La figure 1 sert à découper le tissu éponge, la figure 2 : les autres pièces. Les pointillés (à ne pas découper) ne servent qu'à suggérer l'emplacement de la figure 1 dans 2. Je vous conseille d'imprimer ces patrons et de découper directement les formes. Les mini-cercles indiquent l'emplacement des boutons-pressions.

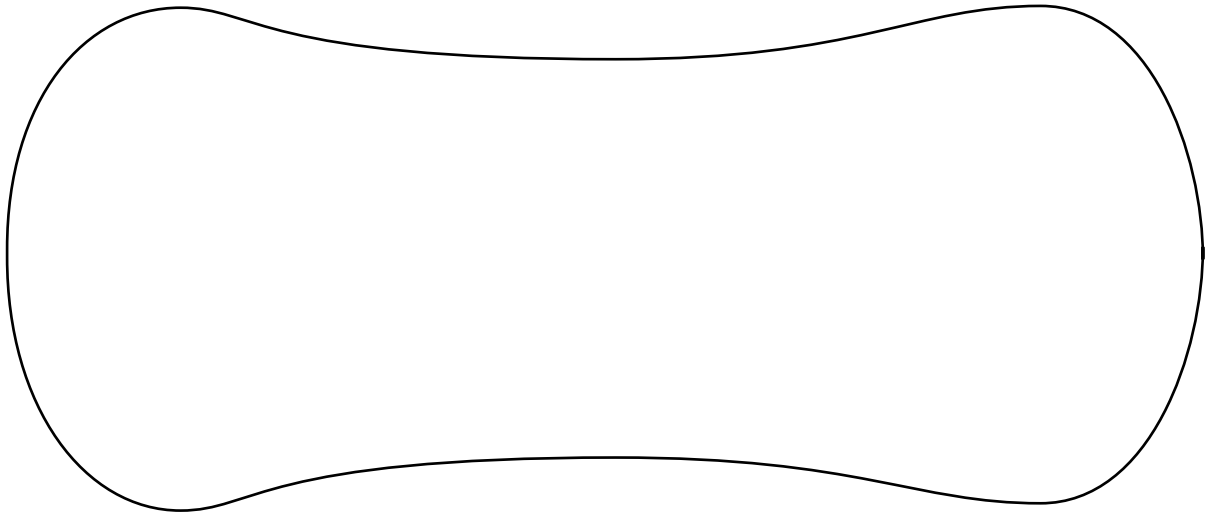


fig. 1

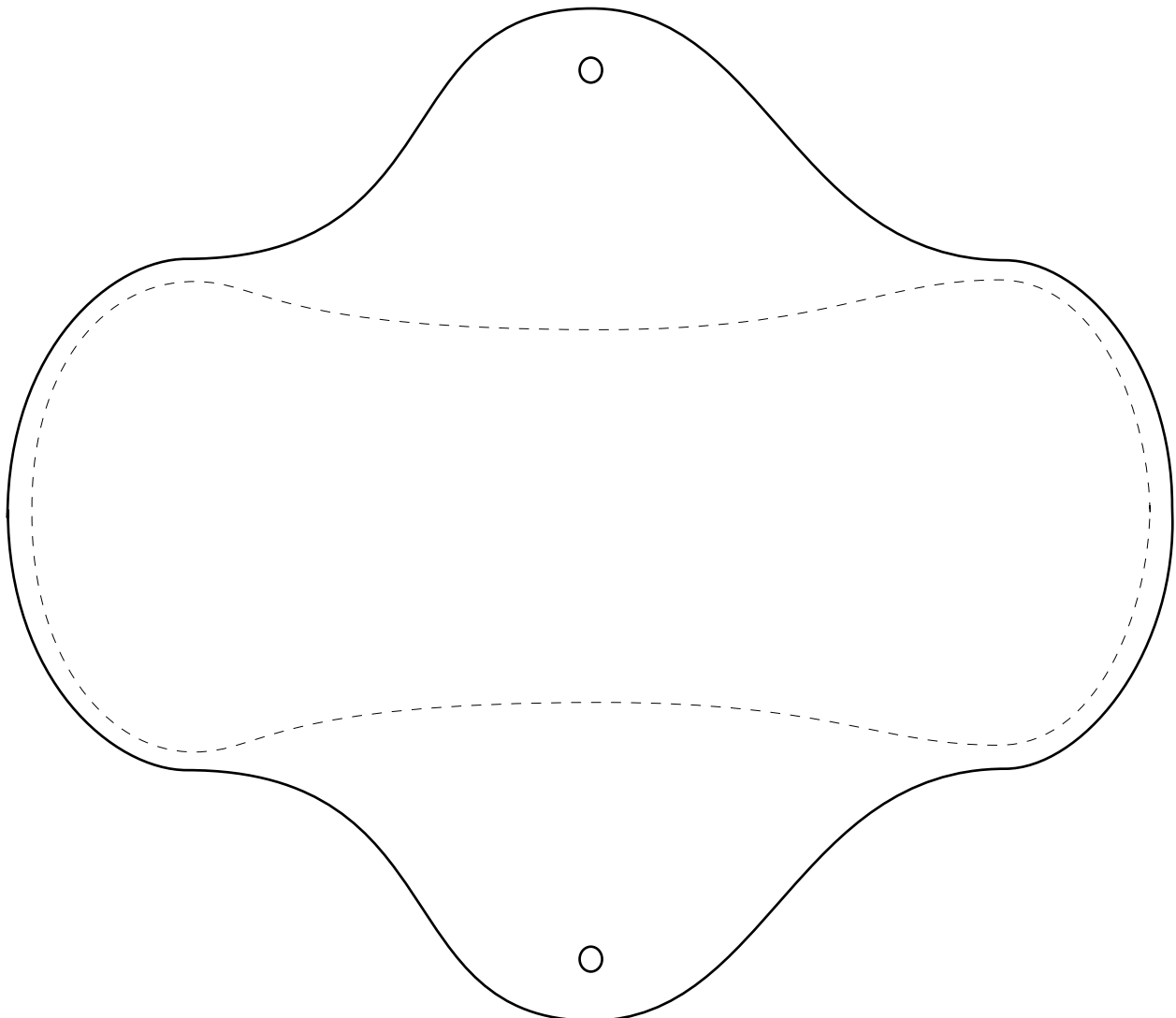
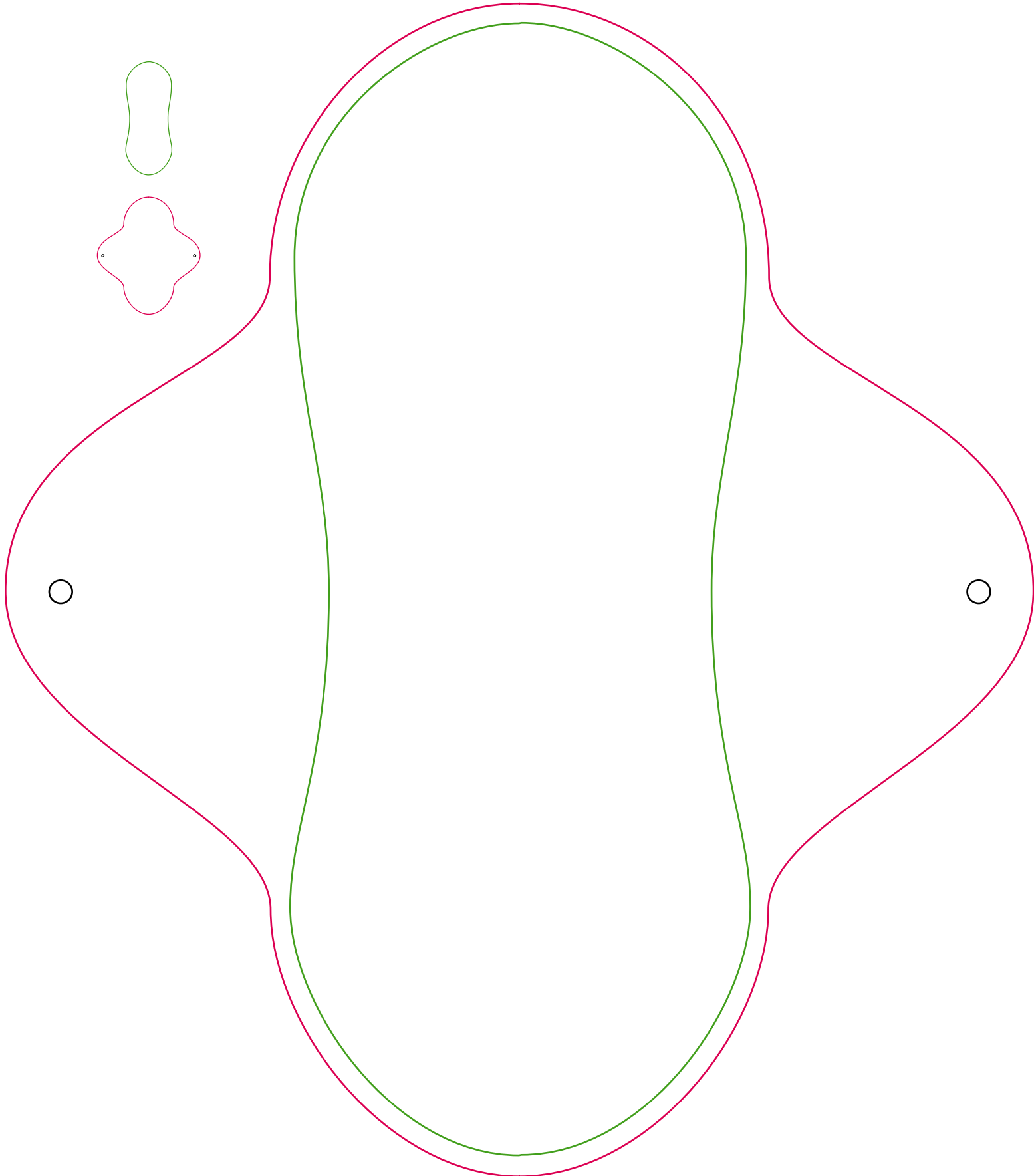


fig. 2

Patron 2 • Serviette « normale »

Modèle pour flux normaux. Ne pouvant pas tester personnellement, je n'ai pas pu concevoir de modèle pour flux abondants. J'attends vos suggestions éventuelles.

Ici, il faut imprimer en deux exemplaires, pour découper les deux formes. La verte sur une feuille, la rouge sur l'autre. Ainsi vous obtiendrez les deux patrons (voir mini-shéma). Les mini-cercles indiquent l'emplacement des boutons-pressions.



Matériel :

Pour un kit comme j'ai fait, soit 5 « mini » et 5 « normale », vous aurez besoin de :

- 50cm de tissu coton (largeur 150 au magasin, et ils ne coupaient pas à moins de 50cm)
- 50 cm de PUL (polyester enduit, n'en trouvant pas, j'ai pris du coton enduit, tout tissu imperméable fait l'affaire)
- 1m de tissu éponge (le même que les serviettes éponge, que vous pouvez d'ailleurs récupérer)
- machine à coudre, fil, boutons pression...

Pas à pas :

- imprimez le patron, découpez les formes qui vous serviront de modèle pour couper votre tissu
- posez la forme avec rabats sur le tissu coton (j'ai choisi un imprimé « madras »), et avec un feutre, passez tout autour pour copier le contour. Nous sommes sur le modèle mini, donc c'est à faire 7 fois ! Tout le processus décrit pas à pas sera le même pour la serviette normale.



- épinglez la forme intérieure (sans les rabats) sur le tissu éponge. Il vous faut aussi 7 formes (le modèle mini n'a qu'une épaisseur de tissu éponge). Vous en couperez 10 pour le modèle normal, 2 épaisseurs étant nécessaires.
- voilà ce que ça donne :



- vous avez maintenant 7 pièces de tissu coton avec les



contours (ne les coupez pas encore !), c'est la partie qui sera en contact avec votre peau, et 7 pièces d'éponge, qui seront dans la serviette et ne se verront pas

- avec le modèle à rabats, repassez le contour au feutre sur votre tissu imperméable, puis découpez selon ce contour, vous obtenez la pièce qui sera le dessous de votre

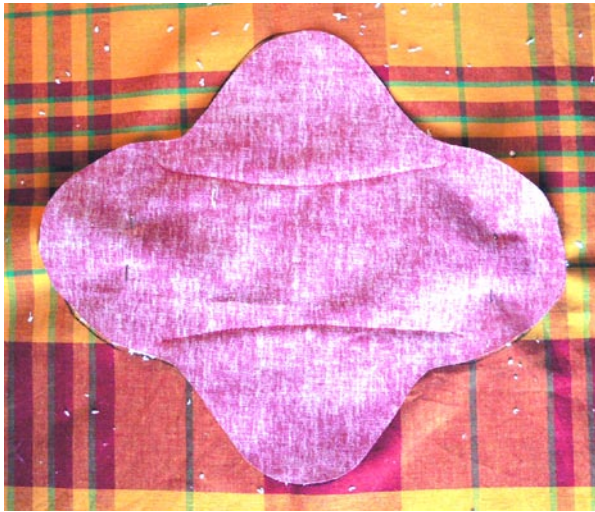


serviette, contre votre lingerie. En tissu imperméable, elle évitera de tâcher vos dessous.

On passe à la couture !



- épinglez le tissu éponge sur votre tissu imperméable (je l'ai épinglez du côté enduit, tant pis pour le motif, c'est l'efficacité qui compte !). Puis cousez, comme sur la photo, le tissu éponge sur l'imperméable du côté des rabats, dans la forme creuse du tissu éponge
- épinglez ensuite le tout, comme sur la photo, sur le tissu coton. Votre contour au feutre vous y aide ! L'éponge est



contre le coton, et là, on voit l'envers du coton enduit. Ensuite, découpez autour de votre tracé, sur le tissu coton, non pas sur le tracé mais autour, laissez de quoi faire un ourlet !

- on pique ! Là, c'est le plus difficile. J'ai plié deux fois mon rebord pour faire un ourlet « propre ». Il s'agit maintenant de maintenir l'ourlet, tout en piquant en tournant... c'est un peu chaud, mais une fois fini, ça donne ça :



- et de l'autre côté, ça donne ça (on a presque fini !) :

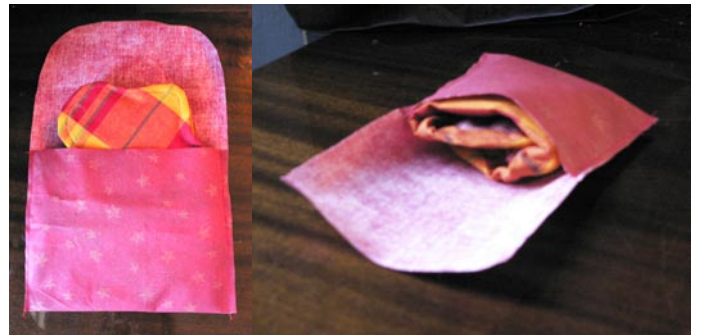


Mon coup d'aiguille est un peu maladroit, je débute, les bonnes couturières feront quelque chose de bien mieux fini !



- il reste à coudre les pressions, si vous hésitez, reprenez le patron pour l'emplacement, ou pliez la serviette pour définir où les poser. Je n'ai pas de photos avec pressions, je ne les ai pas cousus le jour de la « prise de vue » mais plus tard... ils sont petits, noirs, tout simples. C'est un peu long à coudre, spéciale dédicace à maman qui m'a bien aidée ! (en plus, je squattais sa machine, bisou maman !)

Normalement, nous avons terminé ! Mais il vous reste peut-être des chutes de tissu. C'était mon cas. Ben je me suis amusée à faire des pochettes, c'est assez basique, mon modèle, car le coton enduit ne s'effiloche pas, c'est pratique pour les débutantes comme moi, y'a juste à coudre les côtés. Pour les confirmées, laissez parler votre imagination, elles peuvent même être décorées, rubans, pompons, perles... le luxe quoi ! (rien que de le taper, ça me donne envie de m'en faire une nouvelle série...)



Ci-dessus :
pochette individuelle, pour le sac, avec une serviette (normale) pliée dedans

Ci-contre :
pochette de rangement pour toutes les 5 serviettes (plus grande) avec la normale sortie à côté



Une autre alternative : la coupe menstruelle

A l'heure où je boucle ce dossier, je viens tout juste d'acheter ma coupe, et ne peux donc pas encore témoigner de son usage. Je préfère donc vous soumettre des articles sur le sujet.

Vous entendrez souvent parler, quant il s'agit de coupes menstruelles, de « mooncup ». Mooncup n'est qu'une marque parmi d'autres, mais c'est la plus utilisée, donc elle est devenue « terme générique », comme Frigidaire pour réfrigérateur.

Une coupe menstruelle est en fait une petite coupelle en forme de cloche renversée, faite en caoutchouc naturel ou en silicone. Une petite tige est présente à la base de la coupe. Une fois insérée dans le vagin, elle recueille ainsi le flux en recouvrant l'entrée du col de l'utérus. Elle tient bien en place car elle crée un effet ventouse. Contrairement aux tampons, elle ne dessèche pas la paroi vaginale car elle n'a aucun effet absorbant.

Comment l'utiliser ? Dès l'apparition des règles, la femme introduit la coupe à l'intérieur du vagin. En position accroupie, il suffit d'insérer la coupe en la maintenant pliée. Une fois installée, faites-la pivoter un quart de tour afin qu'elle se déplie complètement.

Comment la retirer ? (...) À l'aide de la tige, attrapez la base de la coupe et pincez-la entre vos doigts pour faire pénétrer l'air et ainsi annuler l'effet ventouse. (...)

Est-ce confortable? « Tout à fait ! Je la porte toutes les nuits pendant mon cycle. Je me suis baignée à plusieurs reprises et je n'ai eu aucun problème. J'ai aussi joué au tennis, fait du vélo et de l'aérobic en la portant. Tant qu'elle est bien insérée, je n'ai aucun problème. Je ne sens rien », confie Olivia Pelka, 37 ans, utilisatrice depuis environ un an. (...)

Doit-on la vider souvent ? Le flux moyen d'un cycle menstruel complet produit entre 80 et 120 ml. Une coupe pleine recueille 30 ml en tout. Même après une journée entière, la coupe n'est presque jamais à moitié pleine. (...) précise Olivia Pecka.

Tout l'article : <http://www.madame.ca/madame/client/fr/Sante/DetailNouvelleImp.asp?idNews=234828>

(ci-dessous, présentation en français sur le site de la marque Mooncup : http://www.mooncup.co.uk/menstrual_cup_en_francais_la_coupe_menstruelle__france.html)

Qu'est-ce que c'est ?

La Mooncup est une coupe menstruelle en silicone souple en forme de cloche de 5 cm de longueur. Elle se porte en interne comme un tampon, adhère aux parois vaginales, et récupère votre flux menstruel sans fuite ni odeur.

Est-ce facile à utiliser ?

Mise en place correctement, la Mooncup est si confortable que vous oublierez qu'elle existe. Vous aurez peut-être besoin de vous entraîner car il vous faudra trouver l'angle et la position qui vous conviennent. Mais une fois que vous en aurez pris l'habitude, vous serez surprise de voir combien son utilisation est simple et efficace.

Retirez, videz, rincez et réinsérez-la toutes les 4 à 8 heures selon l'abondance de votre flux. Vos fluides restent dans la Mooncup.

C'est propre et confortable.

La Mooncup peut être utilisée sans danger pendant toute une nuit. Elle est super pour tous les sports, en camping, en voyage et même pour la natation.

Il y a deux modèles de Mooncup : Modèle A et Modèle B. Vérifiez le tableau ci-dessous pour voir lequel vous convient.

Quels sont les avantages?

La Mooncup est fabriquée en silicone hypoallergénique de grade médical. Elle n'irrite pas et ne pose aucun problème aux femmes qui sont allergiques. Pour la nettoyer, stérilisez-la entre deux menstruations. La Mooncup ne perturbe pas la flore vaginale. Elle n'absorbe pas vos mécanismes de défense naturels et ne laisse aucune fibre dans votre vagin.

Toujours pas convaincue?

Au début, vous trouvez peut-être le concept de la Mooncup peu attrayant au niveau de la propreté, du confort, et de l'hygiène. Ces réactions sont normales au début, mais elles valent la peine d'être reconsidérées.

La plupart d'entre nous avons grandi à une époque qui n'offrait aux femmes aucune alternative concernant les produits hygiéniques jetables – ce qui a contribué à notre approche de nos règles. Expérimenter de nouvelles idées est un vrai défi surtout quand elles sont de nature aussi personnelles. Mais, les avantages de la Mooncup sont trop importants pour qu'on les ignore. Durant sa vie, une femme utilise 10 000 tampons et serviettes

Pour Vous

- Fiable, confortable et pratique
- Invisible et sûre
- C'est propre, facile à nettoyer et hygiénique
- Évitez tout contact avec des produits chimiques
- Jamais associée au Syndrome du Choc Toxique
- Il n'est pas nécessaire d'en porter en réserve
- Contient plus de liquide que les autres produits
- Excellente pour les femmes aux peaux sensibles, sujettes aux mycoses, à l'eczéma ou aux allergies

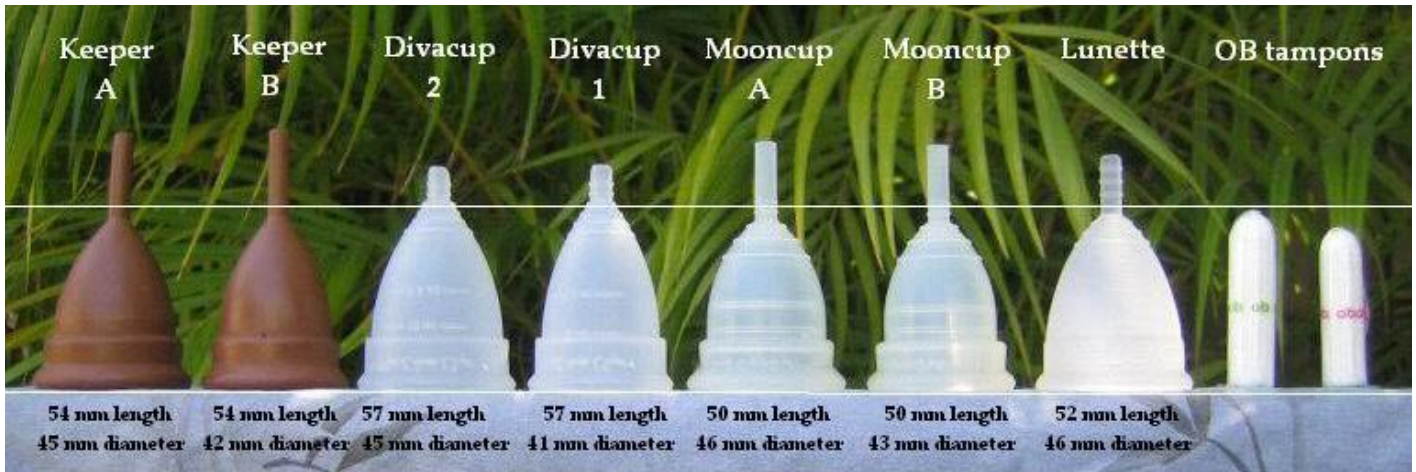
Pour votre porte-monnaie

- Une Mooncup dure des années. C'est le produit d'hygiène féminine le plus économique.
- Coûte moins que vous dépenseriez en 6 mois pour les produits jetables.

Pour Notre Monde

- Réutilisable, simplement rincez et réinsérez
- Plus de tampons ni de serviettes qui finissent dans les toilettes, par être incinérés ou à la décharge
- Plus d'emballage à jeter chaque mois
- La protection sanitaire la plus écologique que vous puissiez acheter





Comparaison en taille des 2 modèles de chacune des 3 principales marques de coupes, (le Keeper, en caoutchouc, les Divacup et Mooncup en silicone, ont 2 modèles en fonction de l'âge ou de la maternité) — notons la Lunette, de Finlande, qui elle n'a qu'un modèle— photographiées à côtés de tampons sans applicateur

La présentation du Keeper par l'Association Acte Santé (<http://actesante.encatalogue.com>) :

Une alternative aux serviettes et aux tampons féminins 100 % écologique, souple, pratique et confortable

Le cycle menstruel fait partie intégrante de la vie d'une femme. Il s'agit d'un processus interne, et le Keeper a été conçu pour un tel usage.

Cette petite coupe menstruelle est faite de caoutchouc naturel souple. Elle s'insère et se porte comme un tampon. Au lieu d'absorber, la coupelle recueille le fluide écoulé et il suffit de la vider et de la rincer avant de la réintroduire.

Avec le Keeper

- pas d'échauffement ou d'irritation
- pas de risque d'infection
- pas de production de déchets

Le Keeper est économique

Contrairement aux produits absorbants, le Keeper est un récipient pouvant recueillir jusqu'à 30 g de flux menstruel.

Le Keeper améliore votre vie

N'interrompez plus vos activités habituelles.

Avec le Keeper, vous pouvez même faire du sport et vous baigner. Il peut être porté pendant 12 heures de suite et même la nuit. Beaucoup de femmes constatent que le Keeper est la protection efficace contre les fuites. Elles l'emploient seul ou avec un protège slip quand elles ne peuvent le vider autant qu'elles le voudraient.

Respect de votre corps et de votre santé

Avec le Keeper plus de protections volumineuses, irritantes ou mal odorantes, plus de risques liés à l'usage interne des tampons. Le Keeper est parfaitement adapté à l'anatomie. Il n'absorbera pas ou ne perturbera pas votre humidité vaginale naturelle. Il est approuvé par l'équivalent de notre ministère de la santé aux USA.

Sa fabrication entièrement naturelle en caoutchouc souple, vous fera oublier sa présence et comme beaucoup de femmes qui l'ont essayé, vous ne pourrez plus vous en passer.

Désolée de serrer le texte, mais c'est dur d'arguer la coupe en deux pages ! Pourtant, ça vaut le coup de savoir, au moins, que ça existe, une femme avertie en vaut deux !

Je termine avec un article d'On Peut le Faire :

Lorsqu'on pense à la pollution que représente ces produits non recyclables, on finit par se demander s'il existe une méthode pour s'en passer...

Dans nos pays industriels, nous sommes obligés de reconnaître que ces tampons hygiéniques ne disparaissent pas dans les toilettes. Ils seront filtrés par les stations d'épuration et incinérés, au mieux. Ou alors ils passent au travers des systèmes de filtration et finissent comme nourriture pour les poissons...

Pourtant il existe une alternative : la coupe menstruelle qui est une coupe en silicone ou en caoutchouc naturel qui s'utilise en interne comme un tampon, et qui récupère le flux menstruel. Il se présente et s'utilise comme un diaphragme contraceptif, se vide et se réutilise, ne laissant aucun déchet polluant. La coupe menstruelle est simple d'utilisation et confortable. Et une seule coupe dure 10 ans. Chaque femme utilise 10 000 tampons ou serviettes hygiéniques durant sa vie, qui, non seulement finissent par coûter cher, mais créent une quantité importante de déchets polluants.

Il faut savoir que la coupe menstruelle est apparue sur le marché aux USA aux alentours de 1930, à peu près en même temps que les tampons Tampax. Mais à cette époque il était très très mal vu que les femmes touchent leur vagin, donc Tampax inventa l'applicateur pour résoudre ce problème. Des générations entières de femmes sont devenues dépendantes de ces produits d'hygiène féminine, permettant des profits énormes pour les fabricants. La coupe menstruelle, réutilisable, donc sans gros profits à l'horizon, ne pouvait résister dans ces conditions. Soixante-dix ans plus tard, alors que nous comprenons enfin l'impact sur la planète de ces produits non recyclables que sont les produits périodiques, la coupe menstruelle refait son apparition.

Avant de clore ce dossier, je signale qu'il existe une autre alternative aux tampons : les éponges de mer, appelées « mensis ». Je ne développe pas, parce qu'avec une durée de vie de 6 mois, et une utilisation pas plus simple que la coupe (nécessite aussi d'être stérilisée chaque mois) cette alternative me semble moins intéressante.

Les super curieuses peuvent toutefois visiter cette page web : <http://www.madame.ca/madame/client/fr/Sante/DetailNouvelleImp.asp?idNews=234828>

Cycliquement vôtre,

Cassandra

À lire en dernier !

C'est lors d'une conversation avec des collègues, sur un forum, à propos des couches lavables, que m'est venue l'idée de cette pub...

couches lavables « il faut les laver, l'écobilan est-il si bon que ça ? », « ça n'est vraiment pas pratique, ça prend du temps », voire même « c'est un recul dans la condition de la femme » (!) je me suis demandée jusqu'où pourraient aller les arguments du tout-jetable !

Devant tous leurs arguments sceptiques vis-à-vis des

Démonstration !

Publi-information

Fini la corvée de chaussettes, adoptez

les chaussettes à usage unique **Quotisock®** !

Les chaussettes textile, c'est :

- une perte de temps : corvée de lavage, d'étendage, attendre que ça sèche... que d'effort pour des chaussettes si peu souvent disponibles !
- un manque de confort : toujours dépareillées, c'est la guerre pour trouver une paire ! Jamais jolies, élimées, puis trouées, vos orteils finissent par passer à travers !
- un manque d'hygiène : vous avez transpiré dedans, et bien que lavées (avec un gaspillage conséquent d'eau et d'électricité, ainsi que de lessives polluantes) leur hygiène n'est jamais optimale...

rassurez-vous, c'est fini !

Quotisock®, c'est LA solution

à vos problèmes de chaussettes !



En maille de papier très douce hypoallergénique, Quotisock® est testé sous contrôle dermatologique.

Quotisock® contient un agent antibactérien qui respecte la peau de votre pied. Quotisock® empêche la prolifération des bactéries, et diminue fortement le risque de maladies telles les champignons. Quotisock®, c'est la sécurité pour vos pieds !

**81% des dermatologues
recommandent Quotisock®
pour l'hygiène quotidienne
de vos pieds**

De plus, Quotisock® contient un agent émollient, qui prévient la formation de cors aux pieds. N'attendez plus, offrez le confort Quotisock® à vos pieds !



Anne, 39 ans,
maman
d'une famille
nombreuse,
témoigne :

« Depuis que toute la famille a adopté Quotisock®, mon quotidien s'est simplifié ! Je n'ai plus à différencier les chaussettes de mes deux grands fils et de mon mari, ce temps libéré me permet de profiter plus de ma vie de famille ! »

Quotisock® c'est :

- la sécurité d'une hygiène des pieds irréprochable : une nouvelle paire chaque jour, un agent antibactérien ; fini les odeurs de chaussettes !
- un précieux temps gagné : plus de lessives de chaussettes, d'étendage, de repassage, de rangement...
- la fin des chaussettes sales qui traînent ! chaque jour, prenez une nouvelle paire de Quotisock®, le soir, vous les jetez ! Finies les discordes autour des chaussettes sales !
- la tranquillité : vous partez en week-end, en vacances ? Vous n'avez pas à gérer votre linge sale, embarquez autant de Quotisock® que vous avez besoin, et partez l'esprit tranquille !

N'attendez plus ! Appelez le 08 88 55 99 77*

demandez votre échantillon gratuit de Quotisock®

* (appel méga surtaxé)