ROUGE PARTY®

Livret pédagogique

Trivalis

ENSEMBLE RÉDUISONS NOS DÉCHETS

Edito



Damien Grasset
Président de Trivalis
Maire de Montréverd
Vice-Président de Terres-de-Montaigu
Communauté d'Agglomération

En Vendée, ce sont plus de 60 000 tonnes d'ordures ménagères qui ont été enfouies en 2023 dans les installations de stockage du département. Près de 17 % de ces ordures ménagères sont composées de textiles sanitaires, dont une partie de tampons et serviettes hygiéniques jetables.
Avec son dispositif Rouge Party, Trivalis, le syndicat de traitement des déchets ménagers et assimilés de la Vendée, souhaite sensibiliser les Vendéennes à l'utilisation de protections hygiéniques lavables. Trop souvent méconnues, les cups, culottes menstruelles et serviettes lavables favorisent la réduction des déchets et participent à la préservation de l'environnement.

L'éducation et la promotion de la santé sont au cœur des missions du Centre Hospitalier Départemental Vendée. Encore aujourd'hui, les menstruations sont un sujet souvent tabou. Il est donc important pour le CHD Vendée de s'associer à Trivalis dans la promotion de l'animation Rouge Party qui vise à favoriser les protections hygiéniques lavables. En effet, si ces protections sont plus écologiques, elles sont également plus économiques et permettent de conjuguer éducation à la santé et lutte contre la précarité menstruelle. Participer à une meilleure information et transmettre les bonnes pratiques en matière d'hygiène menstruelle favorisent aussi la dignité et l'égalité, deux valeurs essentielles pour notre institution.



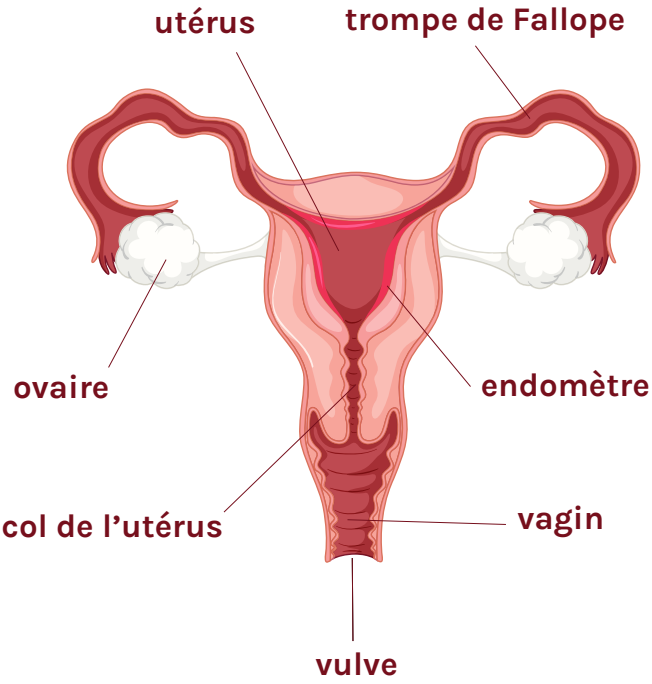
Francis Saint-Hubert
Directeur Général
du CHD Vendée

Sommaire

L'appareil reproducteur féminin.....p.4
Le cycle menstruel.....p.5
Les règles en chiffres.....p.7
Mon cycle et les protections lavables à adopter.....p.8
La cup.....p.12
La serviette lavable.....p.14
La culotte menstruelle.....p.17
Les recettes de lessive maison.....p.20
Les ressources.....p.22
Les réponses aux questions de ton livret.....p.22

L’appareil reproducteur féminin

Schéma de l’appareil reproducteur féminin



Le cycle menstruel

1. Comment ça fonctionne ?

Le cycle menstruel commence le premier jour des règles et se termine le jour précédent l'arrivée des règles suivantes.

Un cycle dure entre ..... et ..... jours [1].

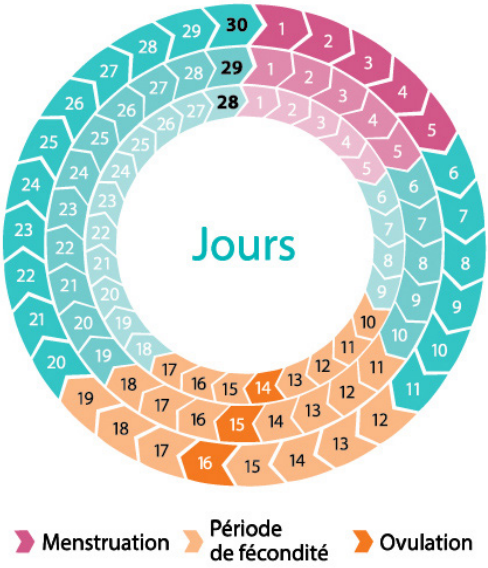


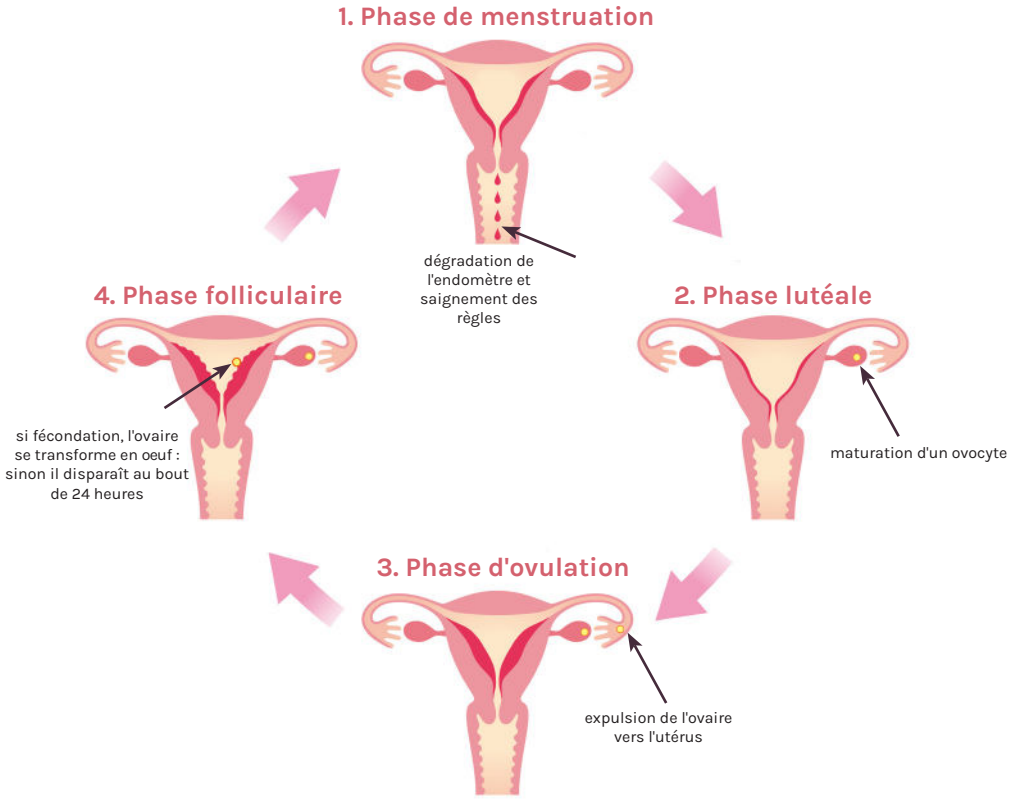
Illustration du cycle menstruel. Durée des différentes périodes en fonction de la durée du cycle

Les règles, c'est un écoulement périodique de sang qui survient chaque mois, à partir de la puberté et jusqu'à la ménopause.

Le sang perdu provient de la décomposition de la .... [2], appelé endomètre.

Voir les réponses à la fin du livret (p 22)

2. Les phases du cycle menstruel



Les règles en chiffres

Serviette hygiénique, tampon jetable, culotte menstruelle, cup ou encore serviette lavable, pour t'aider à choisir la protection qui te convient, voici quelques données :

1. Les protections menstruelles jetables

Sur une vie, les protections jetables, représentent :

- Combien de kilo de déchets environ ? 80 kg | 150 kg | 200 kg (3)

- Combien de protections jetées ? ..... à ..... (4)

- Quel budget ? 1 860 € | 2 580 € | 3 340 € (5)

- Chaque année en France, on jette environ ..... milliards (6) de protections menstruelles.

Les protections menstruelles jetables c'est :

- Le 3ème | 8ème | 12ème (7) déchet le plus couramment retrouvé sur les plages.

- Une pollution environnementale* pendant environ
250 ans | 500 ans | 700 ans (8)

**la pollution environnementale = temps de dégradation d'une protection jetable dans l'environnement.*

2. Les protections menstruelles lavables

Sur 5 ans (durée de vie minimale d'une protection lavable), les protections lavables représentent :

- ..... € à ..... € (9) d'économies,

- Près de ..... (10) protections jetables économisées,

- Environ ..... kg (11) de déchets évités.

Voir les réponses à la fin du livret (p 22)

Mon cycle et les protections lavables à adopter

1. Protections internes et protections externes, quelles différences ?

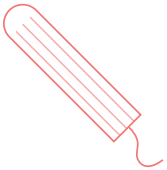
On compte deux grandes catégories de protections périodiques :

Les protections à usage externe, comme la serviette ou la culotte menstruelle.



Celles-ci sont particulièrement adaptées lors des premières règles ou pour les femmes qui sont moins à l'aise avec l'idée d'utiliser des protections internes.

Les protections à usage interne, comme le tampon ou la cup.



Celles-ci sont plutôt destinées à des femmes à l'aise à l'idée d'utiliser des protections internes. Il faut généralement 1 à 2 cycle(s) pour parvenir à placer correctement ces protections dans le vagin et leur utilisation doit être rigoureuse pour limiter les risques de Syndrome du Choc Toxique (SCT). Elles peuvent être utilisées seules ou complétées par une protection externe.

2. Analyse de mon cycle

- Durée moyenne de mon cycle : ..... jours
- Nombre de jours de règles : ..... jours

Ce tableau a pour but de t'aider à choisir tes protections périodiques externes au mieux. Voici donc comment l'utiliser.

1- Complète le tableau ci-dessus en notant la quantité de protections utilisées chaque jour. N'hésite pas à faire un suivi sur 3 cycles minimum pour avoir une représentation plus précise.

2- À partir des informations remplies, choisis la protection adaptée à ton flux.

Serviette/Tampon	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
Flux léger								
Flux moyen/régulier								
Flux abondant								

Serviette/Tampon	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
Flux léger								
Flux moyen/régulier								
Flux abondant								

Serviette/Tampon	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
Flux léger								
Flux moyen/régulier								
Flux abondant								

3. Choix de la protection adaptée

La serviette lavable

C'est la protection la plus simple à choisir. Les marques indiquent le flux (léger, moyen et abondant) des serviettes qu'elles proposent.



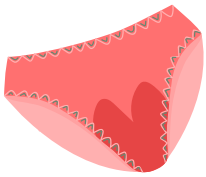
La fréquence de changement des serviettes lavables est la même que pour les serviettes jetables. Par exemple, si tu utilises 4 serviettes jetables par jour (journée + nuit), il t'en faudra le même nombre en version lavable.

Une serviette peut être réutilisée plusieurs fois au cours d'une période de règles. Il faut malgré tout, penser à prendre en compte le temps de lavage et de séchage avant la réutilisation.

La cup



Il existe généralement 2 tailles de cup (petite ou grande). La petite est conseillée pour les jeunes filles ou pour les femmes n'ayant jamais accouché par voie basse. La grande est conseillée aux femmes ayant déjà accouché par voie basse ou aux femmes ayant des règles très abondantes. Certaines marques proposent jusqu'à 3 tailles de cup.



La culotte menstruelle

C'est la protection la plus difficile à choisir. Comme pour les serviettes, les marques indiquent le flux (léger, moyen, abondant) de chaque culotte.

Mais à la différence d'une serviette, la culotte est en théorie prévue pour être utilisée durant toute une journée ou une nuit et peut donc contenir l'équivalent de plusieurs tampons/serviettes.

La capacité d'absorption est notée en équivalence de tampons ou serviettes jetables. La base de référence est celle d'une absorption « regular-normal ».
Exemple : Pour une culotte à l'absorption moyenne, il est indiqué « peut contenir 2 à 3 tampons ».

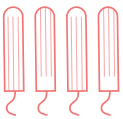


Flux moyen



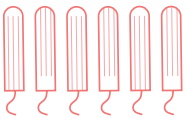


Flux abondant





Flux très abondant



Pour bien choisir ses culottes menstruelles, il est donc important de :

- repérer les jours durant lesquels le flux est le plus abondant, à partir du tableau fourni,
- sélectionner une culotte, de la marque de ton choix, du flux identifié précédemment,
- tester avec l'achat d'une première culotte, puis investir petit à petit pour remplacer au fur et à mesure les protections jetables.

NB : la culotte menstruelle est la protection réutilisable qui demande l'investissement le plus conséquent au départ. Afin de limiter la dépense, il est donc intéressant d'investir en priorité dans des culottes pouvant être utilisées tous les jours. C'est pourquoi on repère les jours de flux abondants. Investir dans une culotte flux léger n'est pas judicieux car celle-ci ne pourra être utilisée que 1 à 2 jours.

La cup



1. C'est quoi ?

La coupe menstruelle ou cup est un petit réceptacle qui va permettre de recueillir le sang menstruel. Tu peux ainsi pratiquer du sport, aller à la piscine, faire ta journée de cours, ... Bref, tu fais ce qui te plaît !

2. Son prix moyen

Entre 15 € et 35 €. Une seule cup est nécessaire pour tout le cycle. Cet investissement est rentabilisé en moyenne après 4 mois d'utilisation.

3. Sa durée de vie

5 à 10 ans. Il faut surveiller que le silicone ne se dégrade pas, c'est-à-dire qu'il ne devienne pas collant. Il peut se colorer légèrement au fil du temps. Cela ne signifie pas que la cup n'est plus utilisable.

4. Sa composition

Les cups sont le plus souvent fabriquées en silicone médical platine. Certaines existent en caoutchouc naturel (ou latex) fabriqué à partir d'Hévéa. **Celles-ci sont 100 % naturelles et biodégradables.**

Pour celles en silicone, attention lors de l'achat, à la qualité du silicone. Toujours privilégier le silicone médical platine.



5. Son utilisation

Précaution d'emploi

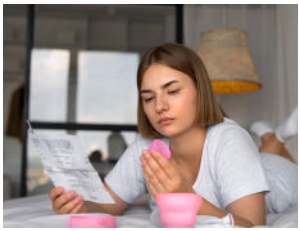
- Avant toute utilisation, stériliser 10 minutes dans l'eau bouillante.
- Avant chaque insertion et/ou retrait, il est impératif de se laver les mains.
- Changer sa cup toutes les 4 à 6 heures maximum.

Insertion et retrait

Pour insérer la cup, il suffit de la plier et de la pousser à l'intérieur du vagin. Plusieurs types de pliages existent. N'hésites pas à regarder des vidéos pour t'aider à comprendre la méthode.



Il existe aujourd'hui des applicateurs de cup. Attention tout de même à la composition et à la taille de ces derniers. Ils doivent toujours être en silicone médicale et d'une dimension similaire à celle d'un applicateur de tampon.



Pour comprendre parfaitement comment l'utiliser, il est essentiel de se référer aux instructions listées dans la notice d'utilisation de la cup. Au début et à la fin de chaque cycle, la cup doit être stérilisée 10 minutes dans l'eau bouillante. Au cours du cycle, le nettoyage se fait à l'eau claire (froide).

NE JAMAIS utiliser de savon ou autre produit nettoyant (sauf produit vendu par la marque) au risque de modifier le pH du vagin. Cela pourrait faciliter le développement de diverses infections et altérer la qualité de la cup.

Astuce toilettes publiques

Pour changer ta cup dans des toilettes publiques, tu peux glisser une gourde remplie d'eau dans ton sac. Ainsi lorsque tu auras besoin de changer ta cup, tu pourras facilement la rincer au-dessus des toilettes. S'il t'arrive, malgré tout, de n'avoir aucun moyen de nettoyer ta cup, tu peux exceptionnellement et jamais plus d'une fois, te contenter de bien nettoyer ta cup avec du papier toilette. Lors de ton retour à la maison, il te faudra alors retirer ta cup et la stériliser avant de la remettre.

La serviette lavable



1. C'est quoi ?

La serviette lavable est une protection hygiénique externe que tu peux utiliser en remplacement de la serviette hygiénique jetable. Elle est plus économique, plus écologique mais également plus saine.

2. Son prix moyen

Entre 5 € et 20 €. Il faut au minimum 6 serviettes pour tenir un cycle. Cet investissement est rentabilisé après environ 1 an d'utilisation. Pour un confort d'utilisation dans la journée, tu peux compléter ton achat par une pochette de transport imperméable dans laquelle stocker tes serviettes usagées avant le retour à la maison.

3. Sa durée de vie

5 à 10 ans. Le pouvoir absorbant des serviettes lavables peut diminuer avec le temps. Il est donc important de bien les entretenir pour contrer cet effet.

4. Sa composition

La serviette lavable est composée de 3 couches :

- **La première couche**, en contact direct avec la vulve, est le plus souvent en coton bio. Cette couche constitue également le tissu de la culotte et se retrouve donc sur toute la partie extérieure.
- **La seconde** constitue la partie absorbante. Elle est faite soit à partir d'éponge (en bambou, coton ou eucalyptus), soit à partir de Zorb. Le Zorb est une matière super absorbante, certifié oeko-tex standard 100. Il s'agit d'une matière naturelle et synthétique puisqu'elle contient une majorité de fibres de bambou et de coton ainsi que du polyester.
- **La troisième couche**, quant à elle, vient sécuriser la protection car il s'agit d'une couche imperméable en PUL (Polyuréthane Laminé).

5. Son utilisation

L'utilisation est très simple. Il te suffit de placer la serviette dans ta culotte, partie absorbante en contact avec ta vulve. Enfin, il ne te reste plus qu'à fixer la serviette à l'aide des boutons pressions.



Lavage et entretien



Avant la première utilisation, il faudra laver tes serviettes une à deux fois, pour activer la partie absorbante. Tu pourras ensuite les utiliser.

Une fois ta serviette utilisée, il faut :

1. La rincer abondamment à l'eau froide jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sang qui s'écoule. Pense à bien appuyer sur la partie absorbante pour en extraire tout le sang.
2. Procéder à un nettoyage en machine à 30° (jamais plus) ou à la main.
3. Le séchage devra toujours se faire à l'air libre. Ne pas passer les serviettes au sèche-linge ou les mettre à sécher sur un radiateur au risque d'endommager la partie imperméable.

Zoom sur la lessive

Le nettoyage des serviettes doit se faire avec une lessive qui soit la plus naturelle possible. Les lessives au lierre ou à la cendre sont particulièrement conseillées. Les lessives contenant des corps gras, tel que le Savon de Marseille, sont moins conseillées, car elles risquent d'encrasser la partie absorbante.

Astuce entretien

L'idéal est de rincer immédiatement ta serviette. Si cela t'est impossible, tu peux simplement replier la serviette sur elle-même (partie absorbante vers l'intérieur) et la fermer à l'aide des pressions. Glisse-la ensuite dans une pochette imperméable et occupe-toi du rinçage lors de ton retour à la maison.



La culotte menstruelle



1. C'est quoi ?

La culotte menstruelle est une protection hygiénique externe qui peut être utilisée en remplacement des serviettes hygiéniques jetables. À la différence des serviettes, la protection hygiénique est directement intégrée à la culotte, ce qui te permet de gagner en confort et en sécurité. En fonction des modèles, une culotte peut permettre d'absorber le flux pendant 6 à 8 heures, voire même jusqu'à 12 heures.

2. Son prix moyen

Entre 25 € et 45 €. Il faut au minimum 6 culottes pour faire un cycle complet et on estime que cet investissement est rentabilisé après environ 2 ans d'utilisation. Pour un confort d'utilisation dans la journée, tu peux compléter ton achat par une pochette de transport imperméable permettant de stocker au besoin une culotte usagée, avant le retour à la maison.

3. Sa durée de vie

5 à 10 ans en moyenne. L'absorption peut avoir tendance à diminuer avec le temps. C'est pourquoi il est important de bien faire l'entretien pour maximiser le temps d'utilisation. Après quelques temps, le fond de la culotte peut, également, avoir tendance à décolorer, ce n'est pas grave. Cela est simplement dû au fait que les pertes vaginales sont acides. L'efficacité de la culotte n'est pas affectée.



4. Sa composition

Les culottes menstruelles sont composées de la même façon que les serviettes lavables.

Tout comme les serviettes lavables, la culotte menstruelle est composée de 3 couches :

- **La première couche**, en contact direct avec la vulve, est le plus souvent en coton bio. Cette couche constitue également le tissu de la culotte et se retrouve donc sur toute la partie extérieure.
- **La seconde** constitue la partie absorbante. Elle est faite soit à partir d'éponge (en bambou, coton ou eucalyptus), soit à partir de Zorb.
- **La troisième couche**, quant à elle, vient sécuriser la protection, car il s'agit d'une couche imperméable en PUL (Polyuréthane Laminé).

Le Zorb est une matière super absorbante, certifié oeko-tex standard 100. Il s'agit d'une matière naturelle et synthétique puisqu'elle contient une majorité de fibres de bambou et de coton ainsi que du polyester.

5. Son utilisation

Rien de plus simple. Tu enfiles ta culotte et tu vis ta vie. Lorsque tu as une sensation d'humidité persistante, c'est le signe que ta culotte est pleine et qu'il est donc temps de la changer.

Lavage et entretien



Avant la première utilisation, il faudra laver ta culotte une à deux fois pour activer la partie absorbante. Tu pourras ensuite l'utiliser.

Une fois ta culotte utilisée, il faut :

1. La rincer à l'eau froide jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sang qui s'écoule. Pense à bien appuyer sur la partie absorbante pour extraire tout le sang.
2. La nettoyer en machine à 30° (jamais plus) ou à la main.
3. La faire sécher à l'air libre. Ne pas passer les serviettes au sèche-linge ou les mettre à sécher sur un radiateur au risque d'endommager la partie imperméable.

Astuce pour les flux abondants/hémorragiques

Si ton flux est particulièrement abondant voire hémorragique, tu peux :

- Te tourner en priorité vers des marques proposant des culottes menstruelles pour flux très abondants, souvent des modèles nuit sur lesquelles la protection sera à la fois plus absorbante et plus grande.
- Opter pour une double protection : cup + culotte ou serviette lavable + culotte. Il existe également des culottes menstruelles avec insert : partie absorbante amovible à fixer dans la culotte pour augmenter la capacité d'absorption. L'insert peut être ajouté et/ou changé au cours de la journée afin d'augmenter la capacité d'absorption de la culotte.

Les recettes de lessives maison

Lessive de lierre



Ingrédients
- 50 feuilles de lierre
- 1 litre d'eau
- Facultatif : 20 gouttes d'huile essentielle de votre choix (lavande, eucalyptus, etc.)

Ustensiles
- 1 casserole
- 1 paire de ciseaux
- 1 entonnoir
- 1 flacon

Préparation
1. Récolter les feuilles de lierre, retirer les tiges, rincer les feuilles à l'eau froide, puis les couper grossièrement.
2. Dans une casserole, mettre les feuilles de lierre coupées, ajouter l'eau, couvrir. Porter à ébullition, puis compter 15 minutes.
3. Éteindre le feu et laisser infuser une nuit.
4. Retirer les feuilles, ajouter l'huile essentielle.
5. Verser à l'aide d'un entonnoir dans le flacon.

Utilisation
Il faut compter 15 cl de lessive pour une machine de 5 à 7 kilos.

Lessive de cendre



Ingrédients
- 50 g de cendre bien tamisée
- 1 litre d'eau
- Facultatif : 20 gouttes d'huile essentielle de ton choix (lavande, eucalyptus, etc.)

Ustensiles
- 1 chinois
- 1 boîte hermétique
- 1 saladier
- 1 chiffon microfibre
- 2 torchons épais
- 1 flacon

Préparation
1. Peser 50 g de cendre. Celle-ci doit être la plus pure possible. Pour cela, il est souvent utile de la tamiser un peu avant, à l'aide d'un chinois.
2. Verser la cendre dans la boîte hermétique. Ajouter très doucement 1 litre d'eau bien chaude.
3. Fermer la boîte, mélanger pendant environ 1 minute.
4. Laisser reposer 48 heures, en pensant à mélanger 2 à 3 fois par jour.
5. Dans le chinois, déposer le chiffon microfibre puis les 2 torchons épais et filtrer le mélange. Il est possible que tu aies besoin de filtrer plusieurs fois le mélange. Il faudra alors penser à bien essorer les tissus pour limiter la perte.
6. Une fois le filtrage terminé, verser dans le flacon puis ajouter l'huile essentielle.

Utilisation
Il faut compter 15 cl de lessive pour une machine de 5 à 7 kilos.

Lesréponsesauxquestionsdetonlivret

Question 1 : 21 et 35 jours

Question 2 : muqueuse utérine

Question 3 : 150 kg

Question 4 : 10 000 à 15 000

Question 5 : 3 340 €

Question 6 : 2 milliards

Question 7 : 12ème

Question 8 : 500 ans

Question 9 : 175 à 245 €

Question 10 : 1 300

Question 11 : 35 kg

Les ressources

- Tu trouveras sur internet des comparatifs produits pour t'aider à faire ton choix, mais aussi des tutos couture pour faire tes serviettes lavables et tes culottes menstruelles.

- Le film documentaire "28 jours" (2018), réalisé par Angèle Marrey.

- Des applications pour suivre son cycle (ex : Flow, Clue, Glow, etc.) disponibles sur IPhone et Android.

- Des associations qui agissent pour éduquer et informer sur le cycle menstruel : M.A.Y, Règles élémentaires, Nouveaux cycles, La Culotte Rouge, etc.

- Des espaces où obtenir du soutien ou un accompagnement médical : infirmière scolaire, planning familial, gynécologue, sage-femme, médecin généraliste, parents, etc.

- Le livre "Lune rouge" de Miranda Gray. Un livre pour apprendre à mieux appréhender son corps de femme et les changements cycliques liés.

- Une chanson amusante pour sensibiliser aux règles zéro déchet et à la précarité menstruelle : KaraoCup.

ROUGE
PARTY®

Opération lauréate de l'appel
à projets économie circulaire 2023
Région, Ademe et Dréal.

RÉGION PAYS DE LA LOIRE

Les éléments sanitaires de ce livret
sont certifiés par le service
gynécologique-obstétrique
du CHD Vendée.

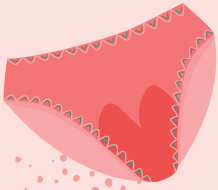
centre hospitalier départemental
Vendée





Trivalis

ENSEMBLE RÉDUISONS NOS DÉCHETS



Syndicat départemental d'études et de traitement des déchets ménagers et assimilés de la Vendée
31 rue de l'Atlantique CS 30605 | 85015 La Roche-sur-Yon | Tél : 02 51 451 451
www.trivalis.fr

@trivalis85

Création Trivalis - 2025