

Cycle menstruel: l'utilisation responsable des produits périodiques, ça vous parle?

INTIMITE Entre informations contradictoires et diversité des produits menstruels, s'informer est essentiel pour que toute personne concernée puisse opter pour ce qui lui correspond le mieux.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Depuis les années 1990, la question de substances présentes dans les protections menstruelles refait régulièrement surface. Un débat bien alimenté de nos jours sur les réseaux sociaux avec la mise en circulation de vidéos alarmistes, laissant entendre que les protections périodiques sont nocives pour la santé. «Je constate toutefois que cette avalanche d'informations suscite, chez les jeunes que je rencontre, plus de questionnements que de panique», observe Viviane Probst, coordinatrice en santé sexuelle pour le Haut-Valais au SIPE. «La question qui revient le plus souvent à ce propos est la suivante: «Est-ce que c'est vrai?» Ce qui témoigne, à mon sens, d'un esprit critique positif face à des messages parfois très anxiogènes.»

Que dit la Confédération?

Par l'intermédiaire de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), la Confédération rappelle en 2026 que les protections menstruelles commercialisées en Suisse sont considérées comme sûres pour la santé. Si certaines analyses ont parfois mis en évidence des traces de substances chimiques, celles-ci sont présentes à des concentrations extrêmement infimes, bien en dessous des seuils sanitaires. Les autorités soulignent par ailleurs que le danger majeur reste le Syndrome de Choc Toxique (SCT), une affection très rare mais potentiellement très grave. Cette pathologie infectieuse aiguë est avant tout associée à l'usage de tampons, de cups ou de disques, lorsqu'ils sont portés

«LE CHOIX D'UNE PROTECTION MENSTRUELLE EST PERSONNEL ET PEUT ÉVOLUER AU FIL DU TEMPS ET DE L'EXPÉRIENCE».

VIVIANE PROBST

trop longtemps ainsi qu'à des règles d'hygiène insuffisantes. «Pour réduire ce risque, il est recommandé de se laver les mains avant et après chaque manipulation, de changer sa protection toutes les quatre à six heures - maximum 8 heures -, d'adapter la capacité d'absorption des tampons au flux menstruel,

VRAI/FAUX

LES RAPPORTS SEXUELS SONT CONTRE-INDIQUÉS AVEC UNE CUP OU UN DISQUE MENSTRUEL?

VRAI/FAUX

Les rapports sexuels sont possibles avec un disque menstruel, qui se positionne sous le col de l'utérus et n'interfère pas avec l'acte sexuel. En revanche, il est déconseillé d'avoir des pénétrations vaginales avec une cup, ce qui peut être douloureux.

LE SYNDROME DU CHOC TOXIQUE CONCERNE UNIQUEMENT LES PERSONNES MENSTRUÉES?

FAUX

Il peut toucher tout le monde, y compris les hommes, les enfants et les personnes non réglées, notamment à la suite d'infections cutanées ou post-chirurgicales. Rappelons que ce syndrome est extrêmement rare.

LE CHOC TOXIQUE SURVIENT SOUDAINEMENT?

VRAI

Il se manifeste par des symptômes instantanés: fièvre élevée, vomissements, diarrhées, douleurs musculaires, éruption cutanée et chute brutale de la tension artérielle. Retirez immédiatement la protection interne et consultez en urgence.

IL FAUT ÉVITER D'ALLER NAGER AVEC UN DISQUE MENSTRUEL?

FAUX

Comme la cup ou le tampon, le disque est une protection interne. Il convient parfaitement à la baignade et reste invisible sous un maillot de bain.

LES CULOTTES MENSTRUELLES SUFFISENT EN CAS DE RÈGLES ABONDANTES?

VRAI/FAUX

Certaines d'entre elles, conçues pour flux très abondants, offrent une protec-

tion efficace sur une durée limitée. En cas de règles très abondantes, elles peuvent être utilisées en complément d'une autre protection, ou changées plus fréquemment.

d'ajuster le type et degré de protection au cours du cycle» détaille Viviane Probst. Concernant les cups et disques menstruels, elle insiste sur leur entretien: rincer systématiquement ces articles à l'eau après chaque retrait et les stériliser dans de l'eau bouillante seulement à la fin de chaque cycle. «Soyez aussi vigilants car ces protections, conçue en silicone médical, peuvent se détériorer avec le temps. Un entretien et un stockage inappropriés ou l'usure naturelle peuvent notamment entraîner des fissures.» Les culottes menstruelles ne sont pas concernées par le SCT, mais nécessitent également une attention particulière. «Je conseille de les rincer à l'eau froide avant de les laver en machine, à 60 degrés afin d'éliminer un maximum de bactéries.»

ALLER AUX TOILETTES AVEC UN DISQUE MENSTRUEL NE POSE AUCUN PROBLÈME?

VRAI

Le disque se place dans le vagin, sans bloquer l'urètre et l'anus. Il peut toutefois se déplacer légèrement lors du passage aux toilettes, entraînant parfois un écoulement.

DORMIR AVEC UNE CUP MENSTRUELLE EST DÉCONSEILLÉ?

FAUX

Il est possible de dormir avec une cup menstruelle, à condition de respecter la durée de port recommandée, selon les modèles. ●

Tant de choix! Comment s'y retrouver?

Les personnes menstruées disposent effectivement d'un large éventail d'articles intimes. Chacun présente, comme le précise notre interlocutrice, des avantages et des contraintes en termes de confort, de coût, d'impact environnemental et de facilité d'utilisation. «Les protections externes, moins intrusives, sont souvent privilégiées lors des premières règles. Les dispositifs internes requièrent davantage de connaissance de son corps et un temps d'adaptation. Le choix reste personnel et peut évoluer au fil du temps et de l'expérience». En cas de doute, Viviane Probst recommande aux jeunes de se renseigner auprès des professionnels de santé, comme les gynécologues ou en pharmacie, ainsi que lors des cours d'Éducation sexuelle du SIPE, dispensés dans les écoles ou en prenant rendez-vous directement au centre SIPE de sa région. «Mieux informées, les personnes concernées peuvent dès lors faire des choix plus éclairés, sans céder à la peur, et adopter des pratiques garantissant à la fois confort, sécurité et sérénité.» ●

Infos «Rougir sans gêne», un atelier pour parler des règles: www.sipe-vs.ch

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.ws.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH