



## « BILAN DE L'OPÉRATION CUP OU PAS CUP DU SICO »

### CUPS, CULOTTES, SERVIETTES ... 10 ÉTUDIANTES ONT TESTÉ DES PRODUITS D'HYGIÈNE INTIME RÉUTILISABLES !

Les tampons et serviettes jetables ne sont pas recyclables et représentent avec les autres textiles sanitaires (couches, lingettes, mouchoirs en papier...) 13% des ordures ménagères résiduelles, soit plus de 30kg par an et par habitant, selon l'ADEME.

Notre expérimentation montre que le budget moyen annuel des protections jetables est d'environ 60€. L'investissement à l'achat des protections réutilisables est donc plus important (valeur du kit fourni par le SICOVAD : 150€) mais la durée d'utilisation permet de rentabiliser cet investissement au bout de deux bonnes années. A savoir que ces alternatives se gardent en moyenne cinq ans voire plus.

Avant expérimentation, les étudiantes utilisaient entre 15 et 20 protections à usage unique. Pendant l'opération, certaines n'ont plus utilisé de jetables et d'autres moins de 5.

Les étudiantes ont trouvé cette expérience positive malgré un temps d'adaptation et d'organisation nécessaire, notamment pour l'utilisation des cups et la gestion du lavage des culottes et des serviettes.

De plus, les alternatives réutilisables sont généralement plus saines pour la santé.

## CHIFFRES CLÉS

### Avant



Budget annuel protections jetables

**50/60 €**



Protections à usage unique

**15/20 par mois**

### Après

Kit protections réutilisables 5 ans et +

**150 €**

Protections à usage unique

**- de 5 par mois**

## TÉMOIGNAGES

« Sur l'aspect écologie c'est le top. De plus nous sommes sûres de la composition des produits. Les protections réutilisables sont vraiment confortables, ce qui fait que le cycle est moins pénible à vivre. »

« Dorénavant, je vais plus utiliser les protections hygiéniques jetables. »

« Les deux avantages évidents sont les économies d'argent et la diminution du nombre de déchets, mais même sans ces deux arguments, j'ai vite remarqué que ces alternatives réutilisables étaient une meilleure option pour moi. Ma zone intime supporte souvent assez mal les serviettes hygiéniques jetables : démangeaisons, inconfort... Les protections réutilisables m'enlèvent ce problème, et en plus je n'ai pas à subir cette étrange odeur de fleur synthétique. »

« Je voulais surtout me débarrasser des tampons que je trouvais fort peu hygiéniques (contrairement à ce que leur nom indique) et c'est gagné ! Les culottes sont plus absorbantes que des serviettes classiques donc je peux me passer de toutes les protections jetables. Je suis grandement satisfaite ! »

« Bonne expérience ! »

« Positive dans l'ensemble, j'ai quelques ajustements à faire mais c'était une bonne expérience globalement. »

« Malgré quelques soucis d'inconfort, je trouve l'expérience plutôt positive malgré tout car cela m'a permis de passer le pas des produits réutilisables et je suis contente de pouvoir faire désormais un pas de plus pour protéger la planète et limiter mes déchets... »

« Les protections réutilisables sont mieux que les jetables pour l'environnement mais elles sont surtout moins coûteuses. Certes elles représentent un coût au départ mais sur la durée ça reste moins cher que les serviettes jetables. De plus cette expérience a pu faire découvrir des choses que certaines ne connaissaient pas ou n'osaient pas essayer (je pense principalement aux cups). »

« Sans cette possibilité je ne serais pas passée à l'achat (trop cher et pas de certitude que cela me corresponde). Et pas sûre non plus que je me serais accrochée et que j'aurai dépassé les premiers temps d'appropriation de ces nouvelles protections qui peuvent paraître laborieux. »

## LA CULOTTE DE RÈGLES



**Note : 4,22/5**

**Les + :** Confortable / Pratique / Efficace (bonne absorption) pour les personnes ayant un flux léger à normal / Nettoyage facile

**Les - :** Manque d'absorption pour un flux très abondant notamment en début de règles.

**Conseils :** Bien choisir sa taille, si entre deux, il est préférable de prendre la taille au-dessus pour être à l'aise. Pour les flux importants, la culotte peut être combinée avec une autre alternative réutilisable.

**Combien ça coûte ?** 25 euros la culotte menstruelle

**Equivalence :** 2-3 tampons pour une culotte

## LA COUPE MENSTRUELLE (OU CUP)

**Note : 2,33/5**

**Les + :** Confortable (s'oublie rapidement) / Pratique / Efficace (bonne absorption) / Idéale pour les activités physiques / Nettoyage facile

**Les - :** Le temps d'adaptation pour apprendre à la mettre ou à la retirer

**Conseils :** Attendre d'avoir l'habitude pour changer la cup à l'extérieur sinon l'application peut être compliquée. L'objet demande une légère organisation quand il s'agit de la vider car il faut la rincer, il faut donc penser à emporter une bouteille d'eau aux toilettes si aucun robinet n'y est présent.

**Combien ça coûte ?** 25 euros la boîte de deux cups

**Equivalence :** 2-3 tampons pour une cup



## LA SERVIETTE HYGIÉNIQUE LAVABLE

**Note : 3,17/5**

**Les + :** Pratique / Confortable / Efficace

**Les - :** Possibilité de fuites sur les bords / Peu bouger / Pas idéale pour le sport / Nettoyage moyennement facile.

**Conseils :** Prendre un motif plus sombre ainsi même si le sang colore le tissu cela passera inaperçu ! Bien choisir le type de serviette (forme et niveau d'absorption).

**Combien ça coûte ?** 25 euros le lot de trois serviettes

**Equivalence :** absorption supérieure au modèle jetable

