

Tableau récapitulatif : Les protections périodiques et leurs caractéristiques

	Tampon jetable	Serviette jetable	Coupe menstruelle / Cup	Serviette lavable	Culotte lavable	Éponge menstruelle
Quantité de déchets	Environ 240 tampons par an par personne.	Environ 290 serviettes par an par personne.	Environ 1 tous les 5 ou 10 ans.	Entre 4 et 10 tous les 3 à 10 ans (selon utilisation et entretien).	Entre 3 et 8 tous les 2 et 7 ans (selon utilisation et entretien).	Environ 1 ou 2 par an.
Impacts sur la santé	. Risque d'assèchement du vagin ; . Risque de syndrome du choc toxique* si gardé plus de 4h.	Risque de démangeaisons, d'irritations et de mycoses utilisée un stérilet que contiennent certains modèles).	Risque de syndrome du choc toxique* si gardée plus de 4h ; . Déconseillée quand on utilise un stérilet contraceptif : risque de retrait / déplacement.	Le tissu peut avoir été traité avec des produits chimiques ou provoquer des allergies. Beaucoup moins d'impacts sur la santé possibles qu'avec d'autres protections.	Le tissu peut avoir été traité avec des produits chimiques ou être allergène. Beaucoup moins d'impacts sur la santé possibles qu'avec d'autres protections.	. Risque de syndrome du choc toxique* ; . Risque de résidus (sable...); . Risques avec un stérilet contraceptif : retrait / déplacement.
Prix	Entre 3 et 10 € la boîte.	Entre 2 et 5 € la boîte.	Entre 12 et 40 € l'unité, mais utilisable plusieurs années (entre 5 et 10 ans).	Entre 5 et 25 € l'unité. Utilisable de 3 à 10 ans. En coudre soi-même diminue les coûts.	Entre 17 et 50 € la pièce. Utilisable de 2 à 7 ans. En coudre soi-même diminue les coûts.	Entre 4 et 10 € la pièce, mais utilisable de 6 à 10 cycles.
Utilisation	Interne : placer dans le vagin.	Externe : coller sur la culotte.	Interne : placer dans le vagin.	Externe : boutonner autour du fond de la culotte.	Externe : porter comme une culotte classique.	Interne : placer dans le vagin.
Composition	Peu connu (manque de législation et recherches). Présence de substances cancérogènes et perturbateurs endocriniens**. Version bio sans chlore ou additifs chimiques.	Peu connu (manque de législation et recherches). Présence de substances cancérogènes et perturbateurs endocriniens**. Version bio sans chlore ou additifs chimiques.	La composition dépend des marques : souvent en silicium médical, parfois en latex ou TPE. Attention à la possible présence de bisphénol A, phthalates, et colorants à risques.	La technologie dépend des marques, dans tous les cas il y a plusieurs couches de tissus dont du tissu absorbant et du tissu imperméable.	La technologie varie selon les marques. Dans tous les cas, il y a plusieurs couches de tissus dont du tissu absorbant et du tissu imperméable.	Éponge animale (peut être issue d'élevage).
Et après ?	Changer toutes les 3 ou 4h pour éviter un syndrome du choc toxique*. Jeter dans une poubelle (toutes les 4 à 6 heures).	À jeter dans une poubelle (pas dans les sanitaires). À changer régulièrement (toutes les 4 à 6 heures).	Stériliser en la faisant bouillir 5 à 7 minutes à la fin du cycle (parfois recommandé entre chaque utilisation).	Après utilisation, rincer à l'eau froide puis passer à la machine à laver comme des sous-vêtements classiques.	Après utilisation, rincer à l'eau froide puis passer à la machine à laver comme des sous-vêtements classiques.	Après utilisation, il existe différentes manières de l'entretenir : référence-toi à la notice d'utilisation et choisis ta préférée.

* Syndrome du choc toxique : réaction infectieuse très rare mais aigüe, due à la multiplication de la bactérie "staphylocoque doré". Potentiellement mortelle.

** Substances qui peuvent interférer avec nos hormones.

BON SANG!