BON À SAVOIR

Guide d'achat: bandes hygiéniques

Qu’est-ce que des bandes hygiéniques?

Ce sont des protections externes qui absorbent le flux menstruel. Elles se collent à l’intérieur du slip.

Leur composition

Elles sont constituées d’un coussin absorbant en cellulose, d’une enveloppe non tissée et d’une surface autocollante à fixer aux sous-vêtements. Le cœur de la bande est fait de granulés synthétiques au grand pouvoir absorbant. Une fois mouillée, cette couche se transforme en matière gélatineuse qui garde le liquide prisonnier. Un film imperméable protège les sous-vêtements de l’humidité. En revanche, les modèles sans matière plastique sont composés exclusivement de cellulose, de coton biologique et d’amidon de maïs.

Les critères de choix

Les serviettes hygiéniques offrent une protection idéale aux jeunes adolescentes qui n’utilisent pas encore de tampons. On les utilise aussi en complément de ceux-ci pendant la nuit, ainsi qu’au début ou à la fin des règles quand le flux est plus faible. Elles sont aussi également pour les semaines suivant un accouchement.

? La forme

Les protections ont des bords arrondis qui épousent les formes du corps. Certaines sont équipées d’ailettes qui se rabattent sous le slip pour mieux rester en place. Sur les modèles prévus pour la nuit, la partie arrière peut être plus large pour absorber davantage et éviter les fuites.

? L’épaisseur

L’épaisseur des protections varie selon le pouvoir absorbant visé et la composition des différentes couches. On trouve ainsi des ultra-minces ayant des propriétés identiques aux autres, mais leur coût est nettement plus élevé.

? Le pouvoir absorbant

Il dépend de l’épaisseur de la serviette ainsi que des matériaux utilisés. Sur

l’emballage, il est symbolisé par des gouttes d’eau. Les modèles nocturnes, supposés offrir une protection renforcée pendant plusieurs heures, sont de couleur sombre. Pour limiter les dépenses et avoir un confort maximum, on optera pour une capacité «normale» au tout début et à la fin de la menstruation. Les modèles plus absorbants seront réservés aux jours où le flux menstruel est le plus important. Selon

le test réalisé en 2017 , tous les modèles de notre sélection avaient un pouvoir d’absorption satisfaisant.

Quatre modèles ultraminces, M-Budget et Molfina ultraminces Ultra Plus (Migros), Prix Garantie (Coop), Siempra (Lidl), ainsi que le modèle Natracare laissaient, en revanche, le liquide perler à la surface sous la pression. De quoi rendre la position assise inconfortable!

Les substances indésirables

Les protections hygiéniques contiennent globalement peu de substances nocives. Les experts n’ont ainsi pas trouvé de traces de formaldéhydes ou de produits ignifuges dans les modèles testés.

Toutes les serviettes présentaient, en revanche, des traces d’halogènes organiques susceptibles d’être cancérigènes, allergènes ou encore nuisibles pour l’environnement. Il est par conséquent déconseillé de porter une protection au quotidien. Aucun emballage n’était toutefois susceptible de déclencher des mycoses vaginales telles que la Candida albicans, car ils ne présentaient aucune trace de bactéries de ce type.

L’élimination

Mettre la serviette à la poubelle dans son emballage individuel ou un sachet plastique. Ne jamais jeter les protections intimes dans les toilettes, car elles boucheraient les canalisations. Ni dans la nature, car il leur faut des années pour se décomposer.