BON À SAVOIR

Guide d'achat: tampons hygiéniques

Les tampons hygiéniques en bref

Ce sont des protections internes qu'on insère dans le vagin pour absorber le flux menstruel. Elles sont composées d'un tampon absorbant muni d'un cordon pour pouvoir être retirées facilement. Notre test réalisé en 2017 a montré que la capacité d'absorption est globalement très bonne sur tous les modèles.

Leur composition

Les fabricants ne sont aujourd'hui pas obligés d'indiquer la composition exacte des protections hygiéniques. Il faut donc se référer à leurs sites internet respectifs pour en savoir davantage, même si les substances indésirables (lire plus loin) ne sont pas mentionnées.

La plupart des tampons sont composés de fibres de cellulose (viscose et coton) recouvertes d'un voile de rayonne synthétique. La ouate, qui est naturellement de couleur brune, est blanchie. Une seule marque, Natracare propose des modèles composés de coton biologique non blanchi. La cordelette, elle, est également en coton ou en polyester mélangé.

Les critères de choix

Les tampons hygiéniques protègent efficacement et permettent de mener une vie normale pendant la période des règles. En revanche, ils ne sont pas appropriés pendant les semaines suivant un accouchement.

? Avec applicateur
Les tampons d'ouate munis d'un applicateur sont entourés de deux tubes de plastique ou de carton coulissants l'un sur l'autre. En tenant le cylindre extérieur entre le pouce et l'index, on pousse le tube intérieur pour mettre le tampon en place. Cette formule évite tout contact de la main avec la muqueuse.

? Sans applicateur
Sur les modèles sans applicateur, on fait tourner la ficelle de gauche à droite et de haut en bas pour créer une cavité à la base du tampon. On guide ensuite dans le vagin en y introduisant le bout de l'index. Moins encombrants, ces tampons génèrent aussi moins de déchets. Mais il est essentiel de se laver les mains avant et après

leur maniement.

? La structure et la forme
Chaque fabricant a élaboré une structure et une forme qui lui sont propres. Aussi les protections se dilatent de manière variable dans le sens de la longueur et/ou de la largeur.

? Le pouvoir absorbant
Toutes les marques proposent des tampons avec des degrés d'absorption différents. Pour éviter d'assécher la muqueuse et de bloquer le flux, on réservera les modèles les plus absorbants aux jours où le flux mensuel est important, au milieu des règles. Quand celles-ci sont abondantes ou pendant la nuit, on portera encore une bande hygiénique. Selon le test que nous avons réalisé en 2017 , tous les modèles répondent aux exigences en matière d'absorption.

Les substances indésirables

Plusieurs études ont détecté des traces de substances indésirables dans les tampons. Ceux-ci sont sont en effet blanchis avec des substances chimiques irritantes, voire cancérigènes. Selon une analyse menée en mars 2017 par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), huit emballages sur dix présentent ainsi des traces de dioxines. Notre propre test, réalisé en mai 2017 , a révélé des traces d'halogènes organiques dans les emballages Tampax, Siempre et Ellen. Les tampons Siempre contenaient également des levures et des moisissures, alors que des traces de formaldéhydes ont été détectées dans les Ellen.

L'OSAV juge toutefois que ces substances sont présentes en quantités infimes et ne représentent donc aucun danger pour les utilisatrices. Il relève que ces micropolluants sont également présents dans notre environnement et notre alimentation. Hélais, il ne tient pas compte de l'effet cocktail (présence simultanée de plusieurs micropolluants qui peuvent interagir) dans son analyse.

Suspicion de choc toxique

Un documentaire récemment diffusé en France impute, au port des tampons, l'augmentation récente des cas de chocs toxiques, une maladie aiguë grave, potentiellement mortelle et provoquée par le staphylocoque doré. Cette bactérie n'est toutefois pas introduite dans l'organisme par le tampon mais elle y est déjà présente. Le fait de bloquer l'écoulement du sang peut toutefois faciliter sa multiplication et la production de toxine. Il est donc important de changer régulièrement de tampon (toutes les 4 heures au moins) et de consulter un médecin en urgence dès les premiers symptômes (forte fièvre, éruption cutanée, diarrhée et vomissements). Des études sont en cours actuellement pour élucider les causes du syndrome.

L'élimination

Bien se laver les mains avant et après l’utilisation. Mettre le tampon à la poubelle dans un sachet plastique. Idem pour l’applicateur. 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.