

## **Tampons et serviettes hygiéniques : à votre avantage?**

Molfina, o.b., Tampax, etc. vous garantissent une protection sûre, à longue durée, une liberté de mouvement et un plus grand confort pendant vos menstruations grâce à des tampons superabsorbants. Ces marques présentent leurs nouveaux produits comme étant les éléments absolument nécessaires à une femme pour se sentir épanouie et bien dans sa peau. Grâce à eux, pas le moindre risque de petites fuites! Et si ces produits **comportaient un risque pour votre santé?**

Les producteurs de tampons vous disent-ils qu'ils utilisent de l'**amiante** pour fabriquer ces petits objets miracles? Non, bien sûr, ce n'est pas important : c'est seulement pour que vous **saigniez plus** et que vous **utilisiez** ainsi **plus** de tampons. Et pourtant, l'amiante n'est-elle pas **cancérogène** et **interdite** d'utilisation?

Est-ce que l'on vous dit que, pour qu'ils paraissent plus blancs, vos tampons **sont blanchis au chlore**, et que de ce fait ils contiennent de la **dioxine**? Ce produit est **cancérogène** et **toxique** pour le **système immunitaire** et le **système de reproduction**. On le soupçonne d'être lié à la **prolifération des cancers de l'utérus**, du **vagin** et de l'**endomètre**.

Savez-vous que l'on met également de la **rayonne** dans vos tampons? Il s'agit d'une substance hautement absorbante, destinée à empêcher les fuites. Elle a malheureusement l'inconvénient d'assécher les muqueuses vaginales. De plus, **les fibres de la rayonne sont abrasives** et lorsque le tampon s'allonge au contact de l'humidité, il exerce une pression contre les parois du vagin et sur le col de l'utérus, provoquant des microcoupures qui laissent pénétrer les particules toxiques contenues dans le tampon. Ceci pourrait être une cause du syndrome du choc toxique (STC)<sup>1</sup> qui, s'il n'est pas traité, peut être mortel. Des cas de STC sont apparus lorsqu'on a introduit dans les tampons des **fibres hyperabsorbantes**, comme la rayonne, mélangées à du coton. Faites un simple test : immergez un tampon ordinaire dans un bocal en verre rempli d'eau. En quelques heures, l'eau se brouille de résidus.

La plupart du temps, les industries produisant les articles hygiéniques **nient qu'ils contiennent ces substances** ou affirment qu'elles y sont présentes **en quantités si minimes qu'elles ne présentent aucun danger**. *Proctor & Gamble* (fabricant des marques *Always* et *Tampax*) a réaffirmé que ses serviettes hygiéniques et ses tampons ne nuisaient pas à la santé des femmes, en reconnaissant toutefois qu'ils contenaient **des traces de dioxine** (on prétend pourtant le contraire sur le site de *Tampax*). En septembre 1999, l'EPA (*Environmental Protection Agency*) a déclaré inacceptable toute quantité de dioxine, celle-ci étant toujours **dangereuse pour notre organisme**, même si l'on n'en détecte que des traces!

En effet, toutes ces substances toxiques sont utilisées en quantités infimes, mais lorsque l'on considère qu'une femme utilise environ quatre tampons par jour, cinq jours par mois, pendant environ trente-huit ans, **cela demande réflexion**. Il a été noté que **la dioxine**, étant difficile à détruire, avait une **tendance à la bio-accumulation** dans la masse grasseuse du corps. L'organisme n'a aucun moyen de l'éliminer totalement.

**L'usage des tampons est-il vraiment nécessaire?** Ne serait-il pas plus **responsable** d'opter pour les **serviettes hygiéniques** qui, bien qu'elles contiennent aussi les substances citées précédemment, offrent l'avantage d'être placées **en dehors du corps**? Cependant, les

**produits parfumés** ou contenant un **désodorisant**, étant à l'origine d'éruptions cutanées et de démangeaisons, **sont à éviter dans tous les cas**, tout comme les serviettes recouvertes de **nylon** qui sont souvent la cause de **vaginites**<sup>2</sup>.

**La meilleure alternative** est d'utiliser uniquement des serviettes ou des tampons **100% coton** ou des **serviettes lavables** – cette dernière alternative convenant pour les femmes n'ayant pas des règles trop abondantes.

Les articles hygiéniques fabriqués sans substances nocives sont malheureusement difficiles à trouver et sont évidemment plus onéreux. Vous pouvez notamment vous les procurer :

- en Suisse, par Internet ou dans les points de vente suivants :  
*Vatterland* à Berne : [www.vatter.ch](http://www.vatter.ch) ou *Bio-direct* à Oftringen : [www.bio-direct.ch](http://www.bio-direct.ch) => cliquer sur «Körperpflege», puis «Hygiene» (sites en allemand seulement);<sup>3</sup>
- en France uniquement, dans tous les Biocoop; en note, l'adresse d'un magasin proche de la frontière Suisse<sup>4</sup> (liste des autres points de vente par région disponible sur le site Internet : <http://www.biocoop.fr>).

**N'oublions pas... la santé n'a pas de prix!**

Pauline et Marie-Anne Raboud

**Sources bibliographiques et Internet :**

Magazine *Impuls*, Numéro 17 – 2004, Aegis Suisse, Littau

Hop la vie : <http://archives.tva.ca/hoplavie/chronique/159.html>

*The Canadian Women's health network* : <http://www.cwhn.ca/network-reseau/2-2/toxines.html>

Les liens susmentionnés sont cités à titre informatif. Nous ne nous identifions pas nécessairement à l'intégralité du contenu de ces sites.

Note de l'éditeur : Les liens susmentionnés sont cités à titre informatif. Nous ne nous identifions pas nécessairement à l'intégralité du contenu de ces sites.

---

<sup>1</sup> Le STC est une maladie rare mais grave, frappant principalement les femmes menstruées de moins de 30 ans qui utilisent des tampons. La maladie est un syndrome ou groupe de symptômes.

<sup>2</sup> Inflammation de la muqueuse du vagin.

<sup>3</sup> Pour les commandes par Internet, un montant minimum est exigé. Les frais de port sont assez conséquents, une commande groupée est donc recommandée.

<sup>4</sup> AQUARIUS - 6 rue du 11ème BCA – F-74000 ANNECY - Tél. : 0033 (0) 4 50 57 56 17 - Fax : 0033 (0) 4 50 57 34 23 - Lundi de 15h à 19h - Du mardi au vendredi de 9h à 19h - Samedi de 9h à 13h