

Distribution de protections périodiques sur les campus

Qu'est-ce que la précarité menstruelle ?



La précarité menstruelle se définit comme l'incapacité à se procurer des protections périodiques pour cause de pauvreté.

Elle touche 1,7 millions de personnes réglées et a comme conséquence principale le choc toxique, un syndrome dû à une toxine bactérienne. Pour l'éviter, il faut changer de protection interne toutes les sept heures maximum, en respectant un protocole d'hygiène, et éviter de porter des tampons trop fréquemment. De plus, une des conséquences sous-entendues de la précarité menstruelle est la perte d'estime personnelle et de dignité, et la hiérarchisation de sa liste de courses. Par exemple, certaines personnes se privent de certains aliments pour pouvoir acheter des protections hygiéniques.

Les idées reçues sur les menstruations



Les règles douloureuses, c'est normal.

Faux. Si vos règles vous font atrocement mal et vous empêchent de bouger, n'hésitez pas à consulter. Mieux vaut être trop prudent.e que souffrir en silence alors qu'une solution peut être trouvée. Par exemple, le yoga peut détendre le corps lors des menstruations, mais le plus important est de s'écouter.

Il ne faut pas avoir de rapport sexuel pendant les règles.

Faux. Si tout le monde est d'accord, il n'y a pas de problème. Attention toutefois à bien vous protéger ou à vous faire dépister, car le sang est un important vecteur d'infections sexuellement transmissibles (IST).

Avoir des rapports sexuels pendant les règles empêche de tomber enceinte.

Faux. Selon le NHS, le service national de santé britannique : "Même si la probabilité est faible, en cas d'ovulation précoce, on peut tomber enceinte lors d'un rapport non protégé pendant les règles. En effet, le sperme peut survivre jusqu'à sept jours [après le rapport sexuel] dans le vagin."

Distribution de protections périodiques sur les campus

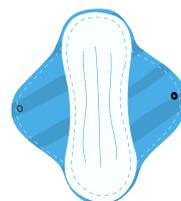
Qu'est-ce que la coupe menstruelle, ou *cup* ?



Écologique, économique sur le long terme, confortable... La *cup* est aujourd'hui la protection hygiénique la plus "à la mode", et pour cause :

Elle coûte en moyenne une vingtaine d'euros et peut se trouver en pharmacie, en grande surface ou encore en ligne. Sa durée de vie peut aller de cinq à dix ans. Elle doit absolument être stérilisée avant et après les règles (se fier au mode d'emploi) pour éviter toute infection.

Enfin, il ne faut pas oublier que la *cup* est une protection interne, et donc, se protéger contre le syndrome du choc toxique en la portant sept heures d'affilée maximum. Attention si vous portez un stérilet : certain.e.s gynécologues sont pour le stérilet associé à la *cup*, d'autres non.



La serviette hygiénique lavable

La serviette lavable est l'une des protections les plus utilisées car elle ressemble beaucoup à sa prédécesseuse, la serviette classique jetable.

Commercialisées principalement dans les coopératives biologiques et en ligne, elles ont du succès auprès des utilisateurs et utilisatrices souhaitant une protection externe.

Elles sont disponibles en différentes tailles, flux, motifs et couleurs pour environ vingt euros l'unité, ce qui représente un investissement sur le court terme, mais se conservent entre cinq et sept ans.

Pour bien choisir sa serviette hygiénique lavable, il faut faire attention aux tissus choisis ainsi qu'aux certifications dont dispose la serviette, comme la norme *OEKO-TEX*.



Les autres protections hygiéniques

Il existe d'autres types de protections, comme le tampon, la serviette hygiénique classique, mais aussi les culottes de règles. De plus en plus de protections se démocratisent, il est donc plus simple de trouver son bonheur.