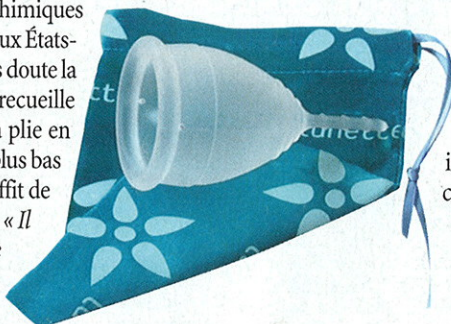


# Coupes menstruelles : "Un vrai soulagement"

**On a toutes fait la grimace quand on a entendu parler des coupes menstruelles pour la première fois. On a donc testé pour en avoir le corps net. Voilà ce qu'il faut savoir pour se lancer.**

**D**ans sa vie, une femme utilise environ 10 000 protections périodiques. « Cela veut dire avoir plusieurs jours par mois un truc qui grattouille et assèche, ou une culotte triple épaisseur », dit délicatement Amandine, 34 ans. La planète n'apprécie pas beaucoup plus : ce sont des tonnes de déchets, avec des composants chimiques particulièrement longs à se dégrader. Présente aux États-Unis depuis 1930, la coupe menstruelle est sans doute la meilleure solution. En silicone médicale, elle recueille l'écoulement sanguin durant les règles. On la plie en deux pour la placer à l'entrée du vagin, un peu plus bas qu'un tampon. Deux ou trois fois par jour, il suffit de la rincer à l'eau claire et de la remettre en place. « Il faut dépasser une réticence psychologique, celle

du sang à vider, mais on se rend vite compte qu'on perd beaucoup moins que ce que l'on imagine avec des tampons ou serviettes – une coupe contient 20 à 30 ml, et les règles représentent en moyenne 60 à 90 ml en tout. Cela permet de mieux se connaître, d'avoir un rapport sain à son corps », note Nirmala, 28 ans. Une phase d'apprentissage est nécessaire. Il ne faut pas hésiter à lire les forums sur Internet pour trouver des astuces de pliage et adopter celle qui convient le mieux à chaque utilisatrice : la coupe s'insère en général facilement, puis doit bien s'ouvrir. Pour la retirer, il y a aussi de petits trucs : il faut passer un doigt entre la coupe et le col pour éviter l'effet ventouse. Les utilisatrices sont ensuite unanimes : « C'est un confort incomparable, on peut même l'utiliser à la piscine ! »



Page réalisée par Elodie Touret

© Lunacup



## Aurore, 23 ans, développeuse informatique

« Cela fait trois cycles que j'utilise une coupe menstruelle, et je compte bien continuer. Je ne peux pas mettre de tampons, j'avais dû revenir aux serviettes, c'était insupportable. J'ai trouvé cette solution sur Internet et testé depuis. J'ai dû persister : il faut trouver le coup de main pour la mettre – la mienne ne s'ouvrait pas correctement – et pour éviter l'aspiration en l'enlevant. C'est vraiment un soulagement de ne plus avoir à penser tampons, serviettes et compagnie. Là, il suffit de mettre la coupe le matin. Excepté le premier jour des règles, on peut la garder toute la journée. »

## Aurélia, 37 ans, responsable service client

« J'utilise une Mooncup depuis environ quatre ans. Je fréquente les blogs et les sites féminins sur Internet et toutes les utilisatrices en parlaient comme d'une vraie révélation. Curieuse, je me suis dit qu'il devait quand même y avoir un truc. Les tampons me faisaient mal, les serviettes, je trouve que cela ne sent pas très bon... Au début, je positionnais mal ma coupe, et je n'avais pas suffisamment coupé la tige. Il faut dépasser cette période d'apprentissage un peu laborieuse. Depuis, j'ai convaincu une dizaine d'amies. En plus du confort, il y a aussi l'argument écologique, très important pour moi. »



### Mooncup, Divacup ou Ladycup ?

Nous avons listé huit marques : Mooncup, Divacup, Keeper, Femmecup, Instead, Ladycup, Lunacup, Miacup. Elles sont en silicone à l'exception de Keeper qui est en caoutchouc. Ensuite, c'est la taille qui varie : chaque marque en propose deux, en fonction de l'âge et d'un éventuel accouchement par voie basse. La Ladycup est la plus petite, particulièrement adaptée aux adolescentes. À vous de voir comment vous ressentez votre corps. Il faut compter entre 27 et 33 €. La coupe menstruelle dure jusqu'à 15 ans, la somme est donc vite amortie. On la trouve dans les magasins bio.

### Sinon... des protections bio

L'essentiel reste de trouver la solution qui convient le mieux à chacune. Si vous n'êtes pas prête à franchir le pas de la coupe menstruelle, commencez par choisir des serviettes et tampons en coton bio, non blanchis au chlore et qui ne contiennent pas d'ingrédients synthétiques ni d'additifs chimiques. Natracare propose une gamme complète (env. 8 € les 16 tampons, et 4 € les 14 serviettes). Pour rétablir une flore vaginale abîmée ou simplement la protéger, il y a les tampons aux probiotiques (Florgynal, env. 10 € les 12). Les lactobacilles naturels, lyophilisés, sont dans le coton et se libèrent avec le flux sanguin, reconstituant l'état physiologique naturel du vagin.



@ Plus de témoignages dans le forum de [www.FemininBio.com](http://www.FemininBio.com)

E. T.

HIVER 2009 - [www.FemininBio.com](http://www.FemininBio.com) 7