

ZÉRO DÉCHET : POUR LES RÈGLES AUSSI !

GUIDE POUR ANIMER UN ATELIER DE SENSIBILISATION



ZEROWASTE
FRANCE

OBJECTIF ET FORMAT DE L'ATELIER

OBJECTIFS

Sensibiliser aux enjeux environnementaux, sanitaires et économiques des protections menstruelles jetables (tampons, serviettes...) et promouvoir de manière ludique, pratique et participative les alternatives écologiques et saines*.

FORMAT

Atelier pratique d'1h30 pour un groupe de 12 personnes maximum avec 1 ou 2 animateur·rices, gratuit ou sur la base d'une participation libre (pour couvrir les éventuels frais du matériel).

PUBLICS CIBLES

Tout public (adolescent·es, adultes) et plus particulièrement les personnes ayant leurs règles, les professionnel·les et les établissements de la santé (gynécologues, médecins, sages-femmes, planning familial...) et de l'éducation (professeurs, écoles, universités, CROUS), centres sociaux...

**Cet atelier a vocation à faire découvrir les alternatives zéro déchet les plus accessibles et généralisées. Il est toutefois possible de présenter d'autres alternatives (éponges menstruelles, flux instinctif libre...)*

ANIMATION ET DÉROULÉ

DÉROULÉ

- Introduction et tour de présentation
- Les règles : késako ?
- Protections menstruelles jetables : quels impacts pour l'environnement, la santé et le porte monnaie ?
- Les alternatives zéro déchet : présentation et mode d'emploi

ANIMATION

Cet atelier peut être animé par toute personne souhaitant promouvoir les alternatives zéro déchet aux protections menstruelles jetables. L'animateur·rice doit toutefois être en mesure de transmettre les informations de base sur les règles et les impacts des protections menstruelles jetables ainsi que de pouvoir conseiller sur les protections menstruelles zéro déchet (cup, serviette et culotte lavables...).

Pour rendre l'atelier ludique et pédagogique, il est conseillé d'utiliser des objets et visuels ainsi que de faire interagir et témoigner les participant·es tout au long de l'atelier, en veillant à instaurer un cadre de confiance, de respect et de bienveillance.

PRÉSENTATION DE L'ATELIER

(POUR VOTRE COMMUNICATION)

TITRE : LE ZÉRO DÉCHET, POUR LES RÈGLES AUSSI !

Avoir ses menstruations dans notre société, c'est subir toute une série d'achats obligatoires de serviettes et de tampons. Ces derniers nous sont présentés dès le plus jeune âge comme des produits d'hygiène incontournables. Contre toute attente, nous prenons de plus en plus conscience du poids de ces produits sur **notre budget, notre santé, notre environnement**. Bien heureusement, de nombreuses solutions confortables et écologiques sont maintenant disponibles.

Venez découvrir les alternatives Zéro Déchet pour la gestion des règles !

Les différentes solutions menstruelles zéro déchet vous seront présentées : la cup, les serviettes menstruelles lavables et la culotte de règles.

Dans cet atelier d'1h30, nous ferons un bref point sur les règles, leur origine biologique, leur histoire et leur impact sur notre quotidien. Puis nous testerons l'absorption, la contenance, le nettoyage des alternatives aux produits conventionnels. Nous parlerons également confort, coût, durabilité, fuites...

Enfin, nous partagerons nos conseils pour s'équiper et pour organiser l'utilisation des protections menstruelles réutilisables. Cela vous permettra de tout connaître (ou presque) sur les protections menstruelles zéro déchet.

MATÉRIEL ET PRÉPARATION

MATÉRIEL

- Protections menstruelles jetables de démonstration : tampon et serviette jetable (avec leurs emballages)
- Protections menstruelles réutilisables de démonstration : coupes menstruelles, serviettes et culottes lavables préalablement lavées pour le test d'absorption. Prévoir plusieurs modèles et tailles si possible (possibilité de contacter marques pour recevoir des échantillons)
- Liquide rouge pour simuler le sang des menstruations (tisane d'hibiscus refroidie, sirop de grenadine à l'eau, teinture naturelle)
- Ecocup ou gobelets lavables gradués (1 par participant·e)
- Pipette ou goutte à goutte (pour déposer liquide sur serviette/culotte lavable)
- 2 flacons ou tubes à essai remplis de liquide rouge avec volume indiqué dessus (un de 50ml et l'autre de 150ml)
- [Visuels/affiches avec chiffres et informations clés](#) sur l'impact des protections menstruelles jetables
- Vidéoprojecteur et PC pour présentation (optionnel)

INSTALLATION

- Préparer min. 1 litre de liquide rouge à l'avance, remplir les 2 flacons/tubes à essai gradués (1 de 50ml et 1 de 150ml) et garder le reste dans une bouteille.
- Installer les chaises en cercle autour d'une table
- Disposer les différentes protections menstruelles sur la table

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Présentation de l'animateur·rice, de l'association Zero Waste France, et de l'atelier (objectif et déroulé)

Voir le site de [Zero Waste France](#)

TOUR D' INCLUSION

Présentation de chacun·e : prénom, protections menstruelles utilisées actuellement, attente(s) vis-à-vis de l'atelier.

RAPPEL DES PRINCIPES DE L' INTELLIGENCE COLLECTIVE

Créer un cadre de confidentialité et de convivialité en partageant les principes de savoir être et/ou présenter les règles de l'intelligence :

Ecouter avec attention, Parler avec intention, Être bienveillant, Se faire confiance, Respecter le cadre

[Voir l'illustration et la présentation des principes de l'intelligence collective](#)

LES RÈGLES : KÉSAKO ?

DÉFINITIONS & REPRÉSENTATIONS

- Définition biologique du cycle menstruel
- L'essor des protections menstruelles jetables et la stigmatisation des règles

Article : [National Geographic « Comment les protections hygiéniques sont devenues si polluantes »](#)

Important : rappeler que toutes les personnes n'ont pas leurs règles (pour diverses raisons médicales/biologiques), que la durée, fréquence et les symptômes (préménstruels et autres) des cycles sont très variés.

EXERCICE 1 : LES PREMIÈRES RÈGLES...ET LES RÈGLES D' AUJOURD' HUI

Partager l'expérience de ses premières règles (quel accompagnement ? quelle transmission d'information sur les règles, l'utilisation et la disponibilité des protections menstruelles?), et comment elles sont vécues aujourd'hui (physiquement, socialement...).

Objectif : Selon les témoignages, faire prendre conscience que les règles font encore l'objet de tabous et de honte, qu'il existe très peu d'information publique pour les jeunes personnes sur les règles ainsi que sur l'utilisation et les impact des protections menstruelles.

[Résultats de l'enquête OpinionWay pour Plan International](#)

LES RÈGLES : KÉSAKO ?

EXERCICE 2 : LES RÈGLES AU COURS D'UNE VIE

Proposer à chaque personne de calculer la fréquence et la durée de leur cycle, pour estimer le nombre de jours et d'années cumulés pendant lesquels elles auront leurs règles.

Objectif : Faire prendre conscience que les règles occupent une place conséquente dans une vie (en moyenne une personne passera 8,2 ans à avoir ses règles) et que le choix des protections menstruelles utilisées peut donc avoir un impact important sur la santé, l'environnement, et son porte monnaie.

EXERCICE 3 : QUEL VOLUME (RÉEL) DE SANG ?

Distribuer un gobelet réutilisable (gradué si possible) à chaque personne et leur demander de verser la quantité de liquide rouge équivalente au volume de sang qu'elle estime perdre pendant un cycle menstruel. Une fois terminé, comparer les volumes devinés par chaque participant·e, et sortir les 2 flacons/tubes à essai gradués préparés à l'avance (un de 50ml et l'autre de 150ml).

Objectif : Montrer que la quantité moyenne de sang perdu lors d'un cycle est souvent inférieure aux idées reçues et rassurer sur les craintes de fuites qui sont parfois associées aux protections menstruelles réutilisables.



LES IMPACTS DES PROTECTIONS MENSTRUELLES JETABLES

LES RÈGLES EN QUELQUES CHIFFRES



ZÉRO DÉCHET : POUR LES RÈGLES AUSSI !



45 MILLIARDS
DE SERVIETTES
MENSTRUELLES
SONT JETÉES
CHAQUE ANNÉE
DANS LE MONDE
(1447 PAR SECONDE)



LES PROTECTIONS
MENSTRUELLES
METTENT
500 ANS
À SE
DÉCOMPOSER



LES TEXTILES
SANITAIRES
(SERVIETTES, TAMPONS,
COUCHES...)
REPRÉSENTENT
13% DES DÉCHETS
NON RECYCLABLES



LES PROTECTIONS
MENSTRUELLES
SONT
LE 5ÈME TYPE
DE DÉCHETS
LE PLUS RÉPANDU
SUR LES PLAGES



LES RÈGLES EN QUELQUES CHIFFRES



ZÉRO DÉCHET : POUR LES RÈGLES AUSSI !



AU COURS DE SA VIE,
UNE FEMME
A SES RÈGLES
PENDANT ENVIRON
3000 JOURS
SOIT
8,2 ANS



UNE FEMME
DÉPENSE
EN MOYENNE
3334€
DANS SA VIE,
SOIT
6,75€ PAR MOIS



UNE FEMME UTILISE
EN MOYENNE
12 000
PROTECTIONS
JETABLES
SOIT **150 KG DE**
DÉCHETS



8 MILLIONS
DE FEMMES
SOUFFRENT
D'IRRITATIONS
INTIMES



IMPACTS SUR L'ENVIRONNEMENT

EXERCICE :

Demander aux personnes de calculer la quantité de protections menstruelles jetables qu'elles auront utilisées, et jetées, au cours de leur vie. Calculer ensuite la quantité de protections menstruelles jetées chaque année en France et dans le monde et rappeler que celles jetées à la poubelle sont incinérées ou enfouies en décharge (pollutions de l'air, des sols), et qu'une autre partie termine dans les toilettes et/ou la nature (pollutions des eaux et de la biodiversité marine).

Une personne consomme en moyenne 12 000 protections menstruelles au cours de sa vie

Chaque année, plus de 2 milliards de tampons et serviettes menstruelles jetables sont jetés en France et 45 milliards de serviettes à usage unique sont consommées dans le monde

En complément, présenter le cycle de vie d'un tampon ou d'une serviette (extraction des matières premières, processus de fabrication, transports) pour exposer les impacts environnementaux en amont.

- [Lire la note sur les impacts environnementaux des protections menstruelles jetables](#)
- [Télécharger les infographies](#)

IMPACTS SUR LA SANTÉ

EXERCICE :

Exposer un tampon et une serviette menstruelle jetable et faire deviner aux participant·es la composition des produits. Présenter ensuite les composants d'un tampon et d'une serviette (voir infographies ci-dessous) et les risques sanitaires associés aux différentes substances toxiques (au-delà des irritations, intolérances et allergies qu'elles peuvent provoquer chez certaines femmes, une partie de ces substances sont connues pour être des perturbateurs endocriniens et être associées à différents troubles de procréation, de dysfonctionnements hormonaux et de cancers).

Rappeler que l'absence d'obligation pour les fabricants d'afficher la composition de leurs produits menstruels représente un frein majeur au contrôle et à l'interdiction des composants potentiellement nocifs pour la santé.

- [Télécharger les infographies](#)
- [Lire la note sur les impacts sanitaires des protections menstruelles jetables](#)
- [Etude de l'ANSES](#)
- [Etude de 60 millions de consommateurs](#)

COMPOSITION D'UN TAMPON

RÉSIDUS DE DÉRIVÉS HALOGÉNÉS
(SOUS-PRODUITS LIÉS AUX
TRAITEMENTS DES MATIÈRES
PREMIÈRES)

ADDITIFS DE
PARFUM

GLYPHOSATE ET
AUTRES PESTICIDES

DIOXINES
(POLLUANTS
INDUSTRIELS)

ET...
DU PLASTIQUE



ZÉRO DÉCHET : POUR LES RÈGLES AUSSI !



COMPOSITION D'UNE SERVIETTE MENSTRUELLE JETABLE

RÉSIDUS DE PESTICIDES ET
DE DÉRIVÉS HALOGÉNÉS

DIOXINES

PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS

HYDROCARBURES

ALUMINIUM

ADDITIFS DE
PARFUM

ET...
DU PLASTIQUE

ALCOOLS



ZÉRO DÉCHET : POUR LES RÈGLES AUSSI !



COÛTS ÉCONOMIQUES

EXERCICE :

Demander aux personnes de calculer combien elles dépensent sur les protections menstruelles jetables par an (et au total au cours de leur vie).

Au cours de sa vie, une femme dépensera environ 3334€ ([Film documentaire 28 jours](#)) en protections menstruelles jetables sans compter les autres dépenses menstruelles (antidouleurs, sous-vêtements, etc.).

L'investissement à l'achat de protection réutilisables est plus important mais **la durée d'utilisation permet de rentabiliser cet investissement**. Sur 5 ans, une cup ou un lot de serviettes lavables permettent ainsi d'économiser de **175 à 245 euros**.

[Lire la note sur les impacts des protections menstruelles jetables](#)

[Télécharger les infographies](#)

[Les petits calculs savants](#)



LES PROTECTIONS MENSTRUELLES ZÉRO DÉCHET

ALTERNATIVE 1 : LA SERVIETTE LAVABLE

**DURÉE DE VIE : 5 À 10 ANS
COÛT : 5 À 20€ PAR SERVIETTE
RENTABILISATION À PARTIR D'UN AN
(POUR 6 SERVIETTES)**



ZÉRO DÉCHET : POUR LES RÈGLES AUSSI !



LA SERVIETTE LAVABLE

PRINCIPE

Les serviettes en tissu ont la même forme et la même utilisation que les serviettes jetables. Selon les marques elles sont composées de trois couches, fabriquées à partir de différents matériaux : du coton biologique ou chanvre pour la première couche (en contact direct avec la peau), ensuite du tissu absorbant (bambou, coton, matières synthétiques), puis du tissu synthétique imperméable (majoritairement du Polyuréthane laminé aussi appelé PUL) pour la couche externe.

Elles sont conçues pour être à la fois absorbantes, imperméables, respirantes et facilement lavables. Recyclables, les serviettes réutilisables arrivées en fin de vie sont à déposer dans les bornes de collecte destinées au textile.

DÉMONSTRATION DE LA SERVIETTE ET DE SON UTILISATION :

- Verser (goutte à goutte) du liquide rouge sur la serviette pour montrer les capacités d'absorption (laver la serviette au préalable)
- Exposer les différents modèles et tailles (flux abondants, serviettes pour la nuit, la journée, les activités sportives...) et la possibilité de la fabriquer soi-même à partir de tissus récupérés.
- Rappeler les règles d'hygiène : faire tremper ou rincer dans l'eau froide avant lavage à la main ou machine (température recommandée 60°)
- Ouvrir la discussion aux participant.es (répondre aux questions et les inviter à témoigner)

ACHAT :

- Critères à prendre en compte : absorption, taille, mode de fixation, matières (biologiques, naturelles, certifiées), éthique de production
- S'achète en magasins bio, pharmacies et en ligne.

ALTERNATIVE 2 : LA COUPE MENSTRUELLE

DURÉE DE VIE : 5 À 10 ANS

COÛT : 15 À 30€

RENTABILISATION À PARTIR DE 4 CYCLES



ZÉRO DÉCHET : POUR LES RÈGLES AUSSI !



LA COUPE MENSTRUELLE (OU CUP)

PRINCIPE

La coupe menstruelle est un petit réceptacle, en forme de cloche inversée avec une tige au bout. Fabriquée en silicone médical ou en latex, elle s'insère dans le vagin et recueille directement le sang menstruel.

DÉMONSTRATION DE LA CUP ET DE SON UTILISATION

- Utiliser une bouteille avec un large goulot pour montrer les techniques de pliages et l'étanchéité de la cup
- Montrer les différentes positions pour insérer/retirer la cup (accroupie, jambes écartées, sous la douche...)
- Rappeler les règles d'hygiène et d'entretien (lavage des mains avant la pose et le retrait, rinçage entre chaque utilisation, changer et vider toutes les 4 à 6h, stériliser au début et à la fin de chaque cycle menstruel, éviter de la garder la nuit)
- Ouvrir la discussion aux participant.es (questions, témoignages...)

ACHAT :

- Critères à prendre en compte : volume, forme, souplesse, matériaux (silicone médical, caoutchouc), éthique de production
- S'achète en magasins bio, pharmacies, certaines grandes surfaces, et en ligne.

[Voir le mode d'emploi complet](#)

ALTERNATIVE 3 : LA CULOTTE MENSTRUELLE

DURÉE DE VIE : 5 À 10 ANS

COÛT : 25 À 45€

**RENTABILISATION À PARTIR DE 2 ANS
(POUR 6 CULOTTES)**



ZÉRO DÉCHET : POUR LES RÈGLES AUSSI !



LA CULOTTE DE RÈGLES

PRINCIPE

C'est une **culotte, lavable et réutilisable**, généralement fabriquée en coton et possédant des couches absorbantes et imperméables (tissus synthétiques) qui vont recueillir le sang menstruel. Elle se garde 12 heures maximum - selon le flux - et présente peu de risques de fuites.

DÉMONSTRATION DE LA SERVIETTE ET DE SON UTILISATION :

- Verser (goutte à goutte) du liquide rouge sur la serviette pour montrer les capacités d'absorption (laver la serviette au préalable)
- Exposer les différents modèles et tailles (flux abondants, serviettes pour la nuit, la journée, les activités sportives...)
- Entretien : faire tremper ou rincer dans l'eau froide avant lavage à la main ou à la machine (température conseillée 60°)
- Ouvrir la discussion aux participant.es pour répondre aux questions et leur proposer de témoigner

ACHAT :

- Critères à prendre en compte : absorption, taille, mode de fixation, matériaux (bio, naturel, synthétique), éthique de production
- Magasins bio et sites en ligne

RESSOURCES ET BIBLIOGRAPHIE

SUPPORTS COMPLÉMENTAIRES DU KIT D' ANIMATION :

- [Infographies et visuels](#)
- [Notes de présentation](#)
- [Guide de Zero Waste Troyes « Les alternatives aux protections menstruelles jetables »](#)

SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES :

- [60 millions de consommateurs « Alertes sur les tampons et protections féminines », 2016](#)
- [Angèle Marrey, Film documentaire « 28 jours », 2018](#)
- [ANSES « Evaluation de la sécurité des produits de protections intimes », 2018](#)
- [National Geographic « Comment les protections hygiéniques sont devenues si polluantes » 2019](#)
- [Maison du Zéro Déchet « En finir avec le jetable : les nouvelles règles », 2018](#)
- [Enquête OpinionWay pour Plan International « L'hygiène menstruelle et les pays en voie de développement », 2022](#)
- [Zero Waste Europe, Break free from plastic, Rezero, Reloop, « Les coûts environnementaux et économiques des protections menstruelles, couches pour bébé et lingettes à usage unique », 2019](#)



Ce guide a été conçu et réalisé par Zero Waste France dans le cadre de la campagne « Le Zéro déchet : pour les règles aussi ». Le déroulé et les exercices proposés dans ce guide sont inspirés de l’atelier de sensibilisation sur les menstruations zéro déchet animé par les bénévoles de la Maison du Zéro Déchet.



Sauf mention contraire, les textes et images de guide sont mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Paternité – Pas d’Utilisation Commerciale – Partage à l’Identique 2.0 France (creativecommons.org)



Ce travail a bénéficié d’une aide financière de la Commission européenne. Son contenu relève de la seule responsabilité de Zero Waste France et ne peut aucunement être considéré comme reflétant le point de vue de l’Union européenne.