

# Les cups et tampons bio protègent-ils du choc toxique ?

**La cup et les tampons bio ne protègent pas plus du choc toxique que les protections classiques. Dans tous les cas, il faut bien les utiliser !**



*Tampon ou coupe menstruelle ?*

Et non. Utiliser une cup ou des tampons bio n'empêche pas de développer le syndrome du choc toxique. Bien sûr, les coupes menstruelles et les tampons en coton bio restent des protections féminines plus écologiques et plus respectueuses de la santé que les protections classiques.

Une étude récente<sup>[1]</sup> indique que la bactérie responsable du syndrome du choc toxique grandit même davantage et produit plus de toxines en contact avec une coupe menstruelle. En cause, sans doute : la grande quantité d'air introduite par la cup.

Les scientifiques soulignent aussi que les tampons en coton bio ne sont pas plus sûrs que les tampons conventionnels.<sup>[2]</sup>

## Il faut bien les utiliser

Pas de panique. Ce n'est pas la composition des protections qui augmente le risque de choc toxique, mais la façon de les utiliser ! Pour éviter les risques, on suit quelques consignes

toutes simples, qu'on utilise une cup ou des tampons (bios ou conventionnels) :

- on utilise une **protection qui correspond à son flux** ;
- on **change de protection toutes les 4 à 6 heures** maximum ;
- on **évite de les porter la nuit**.

> Lire aussi [Par quoi remplacer les tampons et serviettes hygiéniques ?](#)

Si on utilise la cup, on recommande de la stériliser aussi souvent que possible. Et de ne pas se limiter à une stérilisation par cycle. Pour les plus précautionneuses, certains microbiologistes, comme le Dr Siouxsie Wiles (Université d'Auckland), suggèrent même de **stériliser la coupe menstruelle entre chaque utilisation** (toutes les 4 à 6 heures). Un simple rinçage ne suffirait pas à éliminer les bactéries « collées » sur la coupe menstruelle.

> **NOTRE ASTUCE** : utiliser deux cups en alternance pour avoir la deuxième (stérilisée) disponible lorsqu'on enlève la première. Cela permet ainsi de tenir toute la journée sans aucun risque.

Et on n'oublie pas : le syndrome du choc toxique (SCT) est une maladie grave mais rare. Les symptômes sont un état grippal, une forte fièvre, de la désorientation... Le SCT est le plus souvent causé par les toxines de la bactérie « staphylocoque doré » (*Staphylococcus aureus*). Et un mauvais usage des tampons peut accélérer son développement.

> Plus d'infos sur [le syndrome du choc toxique](#).

## Quels sont les avantages des protections écologiques ?

Bien sûr, la cup reste une solution écologique et saine, contrairement aux protections féminines conventionnelles qui peuvent :

- contenir des résidus chimiques (pesticides, glyphosate...) ;
- contenir des additifs comme des parfums, des colorants... ;
- générer de grandes quantités de déchets ;
- coûter cher.

> Lire aussi nos [3 bonnes raisons d'éviter les protections hygiéniques jetables](#).

Les tampons écologiques sont meilleurs pour l'environnement que les conventionnels. Le coton est biologique : la fabrication n'utilise pas de chlore, de composés du pétrole...

---

[1] Une [nouvelle étude](#) menée par l'Université de Médecine de Lyon a testé 11 marques de tampons (en coton bio ou non) et 4 coupes menstruelles.

[2] Interview publiée dans [Le Soir](#) du 21/4/18.

[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

**Source URL:**

*<https://www.ecoconso.be/content/les-cups-et-tampons-bio-protegent-ils-du-choc-toxique>*