

<https://www.ameSSI.org/sante-le-danger-des-tampons-hygiéniques>



SANTE : Le danger des tampons hygiéniques

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : samedi 22 octobre 2016

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

LES TAMPONS TAMPAX : SERAIENT TOXIQUES ET MAUVAIS POUR LA SANTE

Rentrée tout juste de Californie après trois mois d'acupuncture intensive afin de soigner une inflammation des intestins fraîchement diagnostiquée, je m'étais convertie à l'alimentation intégralement biologique et non manufacturée. J'étais confiante en mes conserves en bocaux, mes produits nettoyants naturels et mes casseroles et poêles sans Teflon, je vivais dans un environnement virtuellement sain et non toxique.

Toutefois, il y avait un secteur de ma vie où je n'avais pas fait un nettoyage complet et cela concernait mes produits d'hygiène intime. J'ai pensé à l'armoire de ma salle de bain et aux nombreux produits joliment emballés qui garnissaient les étagères. Je pense maintenant que cette armoire devrait être scellée de façon permanente avec une étiquette : danger !

Sommaire

- [LE TAMPON TAMPAX :](#)
- [Des produits chimiques les plus dangereux :](#)
- [LA DIFFICULTÉ A CONNAITRE SA COMPOSITION :](#)
- [Des règles d'étiquetage différentes selon les aliments ou cosmétiques](#)
- [DANGER MORTEL :](#)
- [LE VISCOSE ET LE DIOXYDE DE CHLORE EN QUESTION :](#)
- [QU'EST-CE QUE LA DIOXINE ?](#)
- [LES EFFETS DES TAMPONS TAMPAX SUR LA SANTE.](#)
- [LA DIOXINE PERTURBATEUR ENDOCRINIEN :](#)
- [LES CHOCS TOXIQUES :](#)
- [Des risques de MST :](#)
- [UN FLEAU :](#)
- [DES SOLUTIONS RÉDUISANT LES RISQUES :](#)
- [DES SOLUTIONS ALTERNATIVES :](#)
- [UN AN POUR SE REMETTRE D'UN CHOC TOXIQUE](#)
- [PEU DE MÉDECINS SENSIBILISÉS](#)
- [Pourtant, elle peut être très grave.](#)
- [Une grande collecte est lancée](#)
- [DES TAUX FAIBLES MAIS PAS DE RISQUE ZÉRO :](#)
- [Le syndrome du choc toxique :](#)
- [Une bactérie présente chez environ 30% de la population](#)
- [Lauren Wasser, mannequin américain amputée d'une jambe](#)
- [LES TAMPONS UN FACTEUR DE RISQUE ? QUI PEUT ÊTRE TOUCHÉ PAR LA SCT ?](#)
- [PARMI LES FACTEURS DE RISQUES :](#)
- [LES SYMPTÔMES DU SCT ET SA PRÉVENTION :](#)
- [Prévention du SCT :](#)
- [On parle du SCT chez Tampax :](#)
- [La coupe menstruelle, ce n'est pas une protection contre le SCT](#)
- [Une hygiène irréprochable est nécessaire :](#)

- [Etude scientifique de 1960 sur la cup :](#)

Table des matières

- [LE TAMPON TAMPAX :](#)
- [Des produits chimiques les plus dangereux :](#)
- [LA DIFFICULTÉ A CONNAITRE SA COMPOSITION :](#)
- [Des règles d'étiquetage différentes selon les aliments ou cosmétiques](#)
- [DANGER MORTEL :](#)
- [LE VISCOSE ET LE DIOXYDE DE CHLORE EN QUESTION :](#)
- [QU'EST-CE QUE LA DIOXINE ?](#)
- [LES EFFETS DES TAMPONS TAMPAX SUR LA SANTE.](#)
- [LA DIOXINE PERTURBATEUR ENDOCRINIEN :](#)
- [LES CHOCS TOXIQUES :](#)
- [Des risques de MST :](#)
- [UN FLEAU :](#)
- [DES SOLUTIONS RÉDUISANT LES RISQUES :](#)
- [DES SOLUTIONS ALTERNATIVES :](#)
- [UN AN POUR SE REMETTRE D'UN CHOC TOXIQUE](#)
- [PEU DE MÉDECINS SENSIBILISÉS](#)
- [Pourtant, elle peut être très grave.](#)
- [Une grande collecte est lancée](#)
- [DES TAUX FAIBLES MAIS PAS DE RISQUE ZÉRO :](#)
- [Le syndrome du choc toxique :](#)
- [Une bactérie présente chez environ 30% de la population](#)
- [Lauren Wasser, mannequin américain amputée d'une jambe](#)
- [LES TAMPONS UN FACTEUR DE RISQUE ? QUI PEUT ÊTRE TOUCHÉ PAR LA SCT ?](#)
- [PARMI LES FACTEURS DE RISQUES :](#)
- [LES SYMPTÔMES DU SCT ET SA PRÉVENTION :](#)
- [Prévention du SCT :](#)
- [On parle du SCT chez Tampax :](#)
- [La coupe menstruelle, ce n'est pas une protection contre le SCT](#)
- [Une hygiène irréprochable est nécessaire :](#)
- [Etude scientifique de 1960 sur la cup :](#)

v



Aussi inquiétants que soient les produits chimiques que contiennent les produits d'hygiène pour le corps,, j'étais relativement rassurée par le fait qu'ils changeaient au fil des années. Lorsque je me retrouve à cours d'un produit,

j'en achète un nouveau, j'essaie une nouvelle marque. Ainsi, au cours des derniers mois, j'ai remplacé les produits que j'utilise journalièrement par des produits bio aux risques moindres.

LE TAMPON TAMPAX :

Le seul produit auquel je sois restée fidèle au cours des quinze dernières années est celui qui me préoccupe le plus. Aucun des composants n'est indiqué sur l'emballage de ce produit. C'est le produit auquel je pensais le moins, un produit que j'achetais par habitude, toujours dans l'urgence quand je venais à en manquer et qui s'utilise dans notre partie la plus intime. **CE PRODUIT EST LE TAMPON TAMPAX.**

Des produits chimiques les plus dangereux :

Au cours de recherches méticuleuses, j'ai découvert que les produits chimiques les plus dangereux étaient utilisés pour leur fabrication et j'ai découvert les effets horribles et mortels que ces produits ont sur la santé des femmes qui les utilisent. J'ai été horrifiée en découvrant les dangers que ces produits chimiques transmis par la mère au cours de la grossesse représentaient pour son bébé.

Enfin, j'ai cherché des alternatives aux tampons conventionnels et j'en ai trouvé de disponibles et plus sûrs pour notre propre santé et pour l'environnement.

LA DIFFICULTÉ A CONNAITRE SA COMPOSITION :

Les composants du tampax : Moins on les voit, moins on y pense

La moyenne des femmes ayant cinq jours de menstruation par mois durant 38 ans, utilisera en moyenne 11.400 tampons au cours de sa vie. Avec en moyenne 73 millions de femmes américaines en âge de procréer, le niveau de toxicité des tampons de marque n'est pas juste une préoccupation d'ordre personnel mais bien un problème qui affecte toutes les femmes en âge d'avoir leurs règles.

Définir la composition exacte et les composants chimiques des tampons TAMPAX est virtuellement impossible. Bien que les tampons soient utilisés de manière nécessitant un contact prolongé avec l'une des parties les plus poreuses et les membranes muqueuses les plus absorbantes de notre anatomie, ces produits d'hygiène intime féminin sont classés par la FDA (Food and Drug Administration) comme un instrument médical.

Des règles d'étiquetage différentes selon les aliments ou cosmétiques

Aussi, les fabricants ne sont pas tenus de se conformer aux mêmes règles d'étiquetage que celles en vigueur pour les aliments, médicaments ou cosmétiques. Tout comme pour les tests de toxicité dans la distribution alimentaire, les

tests d'ordre chimique sur les tampons sont réalisés par les fabricants ou des chercheurs privés dont les conclusions sont présentées aux organismes de contrôle de régulation. **Les chercheurs scientifiques sont payés par ceux qui fabriquent et vendent les tampons, que ces derniers soient sûrs ou non. Dès lors, il appartient aux consommateurs de faire leurs propres recherches.**

Procter & Gamble, le fabricant des tampons Tampax tient à garder secrète la recette de cette soupe chimique. Vu que les femmes américaines dépensent une moyenne de deux milliards de dollars par an pour leurs serviettes hygiéniques et leurs tampons chimiques, la vérité sur ces produits toxiques n'est pas prête d'être révélée.

DANGER MORTEL :

LES TAMPONS TAMPAX, DES CARTOUCHES MORTELLEMENT TOXIQUES.

A l'origine, les tampons étaient composés à 100% de coton. Lorsque les femmes se sont plaintes de fuites, les fabricants ont augmenté leur pouvoir absorbant en mélangeant le coton à des fibres synthétiques hautement absorbantes comme du polyester, du polyacrylate, de la viscosse et de la cellulose de carboxymehtyl.

Au début des années 80, des rumeurs ont couru concernant les tampons lorsque 38 femmes sont mortes de syndromes de chocs toxiques (TTS), d'une infection bactériologique liée à l'usage de tampons super absorbants.

Suite à ces événements, bien qu'ils déniaient tout lien avec ces morts, les fabricants de tampons changèrent la composition de leurs produits. Au cours des tests privés, **il fut établi que ces matériaux synthétiques attiraient les bactéries qui conduisaient à des TTS. Le moins nocif de ces fléaux était un mélange de viscosse, et c'est précisément ce qui reste dans les tampons classiques d'aujourd'hui.**

La plupart des tampons sont traités avec des produits chimiques qui n'ont pas leur place dans un produit à usage si intime pour les femmes.

Tampax fabrique ses tampons à partir d'un mélange de viscosse et de coton cultivé de manière conventionnelle. Environ 38,1 tonnes de pesticides sont pulvérisés sur 14,4 millions d'hectares de coton conventionnel cultivés chaque année aux Etats-Unis ... Ces produits chimiques comptent parmi les plus toxiques utilisés en agriculture et l'Agence pour la Protection de l'Environnement a déclaré sept de ces produits chimiques parmi les 15 principaux utilisés pour la production de ce coton comme cancérigènes probables pour l'être humain. Le coton toxique est un problème, mais certainement pas le seul.

LE VISCOSE ET LE DIOXYDE DE CHLORE EN QUESTION :

Le viscosse utilisé dans les Tampax est fait à partir de pulpe de bois et des centaines de produits chimiques sont utilisés pendant le processus de conversion du bois. **C'est dans le chlore utilisé pour blanchir la pulpe de bois que réside le plus grand danger.** Le procédé crée des hydrocarbures chlorés, un groupe de produits chimiques dangereux, dont l'un des produits dérivés les plus problématique est la dioxines, l'une des substances les plus toxiques connues.

En réponse aux réclamations des consommateurs et du gouvernement américains dans le cadre de leur loi sur la

santé des femmes et la dioxine, suivie par la loi sur la recherche et la sécurité des tampons (protection des femmes contre la dioxine et le syndrome de choc toxique) l'industrie du tampon a récemment changé sa méthode de blanchiment par une méthode sans chlore.

Cette méthode remplace le chlore gazeux par du dioxyde de chlore, un produit chimique consistant en deux atomes d'oxygène liés à un atome de chlore.

Le dioxyde de chlore est reconnu pour ses propriétés désinfectantes, ...et est utilisé pour contrôler les micro-organismes nocifs, y compris les bactéries, les virus ou les champignons sur des objets inanimés et les surfaces. En 1967, l'EPA (Agence pour la Protection Environnementale) a enregistré pour la première fois la forme liquide de dioxyde de chlore utilisée comme désinfectant.

En 1988, l'EPA a inscrit gaz de dioxyde de chlore comme agent de stérilisation. Le dioxyde de chlore tue les micro-organismes en perturbant le transport des nutriments à travers la paroi cellulaire. Le dioxyde de chlore est beaucoup moins réactif avec les substances organiques que l'agent de blanchiment utilisé précédemment. En l'absence de chlore pur impliqué, l'agent de blanchiment CEF devait théoriquement aboutir à un produit exempt de dioxine.



Ce n'est néanmoins pas le cas. Des études ont démontré que la fabrication de dioxyde de chlore ne génère pas un produit aussi pur que ne le prétendent les fabricants de tampons.

La plupart sont contaminés par une certaine quantité de chlore gazeux. En outre, lors de la production commerciale de ces produits, des réactions chimiques qui ont lieu pendant le processus de blanchiment libère des atomes de chlore gazeux à partir de certaines des molécules de dioxyde de chlore.

Cela augmente la charge de chlore gazeux dans le processus de blanchiment, libérant ainsi la dioxine.

Fondamentalement, la nouvelle méthode de blanchiment diminue la quantité de dioxines créées, mais ne les élimine pas complètement.

Selon l'Agence pour la Protection de l'Environnement, il n'existe aucune protection réelle à l'exposition à la dioxine. La FDA a reconnu que le dioxyde de chlore, bien que sans chlore gazeux, peut toujours générer des dioxines à des niveaux extrêmement bas.

Une formulation très habile sur le site de la FDA indique que « certains procédés de blanchiment sans chlore gazeux peuvent théoriquement générer des dioxines à des niveaux extrêmement bas et que des « traces » de dioxines peuvent être détectées dans la pulpe servant à la fabrication des tampons.

Étant donné que la dioxine est cumulative et lente à se désintégrer, le vrai danger vient du contact répété. Je pense qu'il est prudent de considérer comme contacts répétés une exposition de 5 jours par mois, 12 mois par an, pendant

près de 40 ans !

QU'EST-CE QUE LA DIOXINE ?

La dioxine est un terme utilisé pour décrire un groupe de centaines de produits chimiques très persistants et très toxiques qui s'accumulent dans l'environnement et dans nos corps. Cette toxine est un sous-produit très dangereux de nombreux procédés industriels différents impliquant le chlore, y compris l'incinération des déchets, la fabrication de pesticides chimiques et le blanchiment du papier et des pâtes à papier (ce qui comprend les matières premières utilisées dans les tampons classiques).

La dioxine est un composé organochloré et est produite par une combinaison de chlore et de composés organiques. En tant que composant toxique primaire de l'agent orange, elle est considérée comme « la substance la plus mortelle connue pour l'humanité » où « littéralement, une cuillère à soupe [de dioxine] tuerait tout le monde sur la planète »

La dioxine est un polluant organique persistant (POP) qui s'accumule dans le corps. Notre exposition s'étend bien au-delà du contact mensuel du tampon. On trouve cette substance chimique dans les aliments que nous consommons. Les niveaux d'accumulation augmentent à mesure que l'on remonte la chaîne alimentaire jusque dans nos propres corps.

En plus des niveaux de dioxine présents dans l'environnement et l'approvisionnement alimentaire, les tampons ne sont pas les seuls produits d'hygiène contribuant à l'apport corporel en dioxines.

Des processus de production similaires sont utilisés sur les langes, serviettes et papiers hygiéniques, cotons-tiges, cotons démaquillants, mouchoirs en papier... Nous utilisons ces produits autour de nos yeux, de nos oreilles, pour nettoyer nos bouches, nos nez et nos parties les plus délicates.

Et comme si le coton imbibé de dioxine et de pesticides ne suffisait pas, les tampons contiennent également de nombreux produits chimiques supplémentaires qui comprennent des amplificateurs d'absorption, des désodorisants et des parfums synthétiques. La présence de la dioxine est cependant la plus préoccupante car elle est celle qui affecte le plus le corps humain.

LES EFFETS DES TAMPONS TAMPAX SUR LA SANTE.

Le risque en ce qui concerne la dioxine ne dépend pas seulement de sa quantité, mais du simple fait de sa présence. Les « effets subtils sur la reproduction et la santé surviennent à des doses suffisamment faibles pour que les effets ne soient pas visibles de façon flagrante et qu'ils s'installent lentement de façon insidieuse à travers les populations.

La dioxine s'accumule chez les humains, en particulier dans les tissus adipeux féminins et le lait maternel. Le principal moyen d'élimination est donc par le lait maternel ou le placenta. Ainsi elle commence à s'accumuler dans l'organisme du fœtus et, plus tard, dans celui de l'enfant en bas-âge. **Les enfants et les fœtus sont donc les plus exposés aux risques alors que leur système nerveux et immunitaires sont en plein développement. Cette toxine persistante se propage non seulement à travers les différentes populations, mais aussi de manière générationnelle.**

Des douzaines de maladies et affections sont liées à l'accumulation de dioxine dans l'organisme. On peut les

regrouper en trois catégories : celles faisant intervenir les enzymes, les facteurs de croissance et les hormones.

Un récent rapport de l'Agence pour la Protection de l'Environnement confirme que la dioxine est un « cancérigène pour l'homme » et ce produit chimique cancérigène connu est en contact direct avec nos organes internes et nos zones très sensibles. Des études Suédoises ont établi un lien entre les tampons contenant de la dioxine et une augmentation des cancers de l'appareil génital féminin.

Grâce à l'activation du récepteur Ah, la dioxine entraîne un large éventail de réponses biologiques considérées comme importantes pour le processus de cancérogenèse, y compris les changements dans l'expression génique, la modification du métabolisme, altération de la croissance et de la différenciation cellulaire, ainsi que la perturbation des hormones stéroïdes et facteurs de croissance.

Ces changements sont à l'origine de réponses immunotoxiques, tératogènes et cancérigènes.

LA DIOXINE PERTURBATEUR ENDOCRINIEN :

Les tampons sont placés contre les tissus adipeux humides pendant des périodes prolongées créant un environnement idéal pour l'absorption de produits chimiques. La dioxine agit comme un perturbateur endocrinien ... Les variations de niveaux d'hormones et de récepteurs conduisent à une altération de l'homéostasie qui devrait être le réseau de mécanismes de contre-réaction de l'organisme à maintenir un équilibre de ces hormones.

Une des maladies les plus directement liées à l'effet de perturbation endocrinienne de la dioxine libérée par les tampons est l'endométriose, une maladie où les cellules endométriales de la muqueuse de l'utérus se développent de manière inappropriée à l'extérieur de l'utérus. Ils poussent sur les ovaires, à l'extérieur de l'utérus ou des trompes de Fallope ou ailleurs dans la cavité abdominale.

La dioxine agit sur une enzyme qui augmente les niveaux d'oestrogène ainsi que ses effets sur l'endomètre. La croissance incontrôlée de l'endométriose peut causer des problèmes intestinaux car il étrangle les mouvements naturels l'intestin. Elle a également été liée à des problèmes de reproduction et d'infertilité en rendant l'imprégnation pratiquement impossible.

En plus du cancer et de l'endométriose, les perturbations de la croissance, des enzymes et des hormones causées par l'exposition à la dioxine ont été associées à des anomalies congénitales, à l'incapacité à porter une grossesse à terme, à la diminution de la fertilité, à la réduction du nombre de spermatozoïdes, au diabète, aux troubles de l'apprentissage, à la suppression du système immunitaire, aux problèmes pulmonaires, aux maladies de la peau et à la réduction du niveau de testostérone.

LES CHOCS TOXIQUES :

LES FIBRES SYNTHÉTIQUES ET LEURS RÉSIDUS.

La présence de la dioxine n'est pas le seul danger pour la santé causé par les tampons Tampax. Les tampons produits dans le commerce utilisent les fibres de viscose synthétiques qui ont été associées à la fois aux syndromes de chocs toxiques et aux maladies sexuellement transmissibles.

Les chocs toxiques peuvent débuter par des symptômes grippaux tels que des nausées, des étourdissements, une

forte fièvre, des vomissements et peuvent évoluer vers une insuffisance hépatique ou rénale, un choc complet du corps et enfin, la mort.

Des études ont montré que les fibres synthétiques créent un environnement idéal pour la croissance des bactéries « **Staphylococcus aureus** » à l'origine du syndrome de choc toxique.

Ces caractéristiques sont attribuées aux tampons au très haut pouvoir absorbant qui, par conséquent, laissent derrière eux, des quantités concentrées de protéines dont ces bactéries nuisibles ont besoin pour produire leur poison. En plus d'augmenter le risque de syndrome de choc toxique, les fibres synthétiques sont abrasives pour la paroi vaginale qui est très sensible.

Les tampons Tampax sont insérés profondément dans le vagin avec un applicateur et s'étendent en longueur. Cela pousse le tampon contre la zone cervico-utérine, provoquant des micro-coupures et incrustant des fragments de tampon dans les tissus du col et la paroi vaginale (citrinibaum). En plus des coupures provoquées par le tampon lui-même, le retrait du tampon laisse aussi des fibres qui peuvent être à l'origine de futures ulcérations.

Des risques de MST :

Ces ulcérations sont causées par la combinaison des substances chimiques du tampon et par la friction provoquée par son retrait. Les substances chimiques du tampon « rongent littéralement le tissu vaginal » (citrinibaum). Ces ulcérations augmentent les risques d'une femme de contracter une MST en créant une porte d'entrée vers le flux sanguin. **Pour aggraver les choses, le coton génétiquement modifié qui est utilisé aux USA pour les productions commerciales résiste aux effets des antibiotiques.** Par conséquent, les femmes qui utilisent des tampons de coton OGM peuvent ne pas répondre aussi bien aux antibiotiques prescrits pour traiter les MST.

DE MES PROPRES YEUX...

Lors de mes recherches, je suis tombée sur des documents traitant des fibres microscopiques et chimiques laissées dans leur sillage par les tampons et qui sont absorbées directement par les tissus adipeux et le flux sanguin et sur les mini-expériences qui peuvent être réalisées chez soi pour les observer.

J'ai essayé moi-même de placer un tampon dans un verre d'eau pendant 6 heures (la durée moyenne d'usage d'un tampon) pour faire le constat de mes propres yeux.

Lorsque j'ai retiré le tampon de l'eau, j'ai trouvé des centaines de minuscules particules blanches semblables à des fils fluorescents en suspension dans l'eau, certaines s'étaient déposées au fond du verre, d'autres rasaient les bords.

Compte tenu de la quantité de particules qui étaient clairement visibles à l'œil nu, je peux seulement imaginer le volume de produits chimiques et de fibres microscopiques qui sont présentes dans le vagin et intégrées dans le tissu vaginal à chaque utilisation de tampon.

L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL

Ce qui est dangereux pour notre corps est aussi nocif pour l'environnement et il est impossible d'examiner l'un sans l'autre.

Les tampons Tampax affectent l'environnement, tant en termes de pollution chimique que dans les décharges de déchets. Par exemple, les problèmes d'épidémies dues à l'exposition aux dioxines concernent plus de 13 espèces de poissons dans la région des Grands Lacs.

Parmi ces problèmes, on compte celui de l'infertilité et de malformations à la naissance, les effets s'aggravant au

cours des générations suivantes. En outre, parce que les matières premières des Tampax proviennent, en partie, de coton de culture conventionnelles, ils contribuent directement à la dispersion des toxines pulvérisées sur ces cultures et libérées dans l'environnement.

UN FLEAU :

Enfin, Les tampons Tampax sont tout simplement un fléau.

Selon le bureau de consultance en matière de déchets Franklin & Associés, « 6,5 milliards de tampons et 13,5 milliards de serviettes hygiéniques, en plus de leur emballage, ont fini dans des décharges ou des systèmes d'égout en 1998 ... Et selon le Centre pour la Conservation Marine, plus de 170.000 applicateurs de tampon ont été collectés le long des zones côtières américaines entre 1998 et 1999. Maintenant que j'en sais plus, je peux faire mieux.

Des alternatives plus sûres. Beaucoup, beaucoup plus sûres !

POUR L'INDUSTRIE

Même si apporter des changements est difficile pour l'industrie, en matière de tampons, ce n'est pas impossible.

La voix des consommateurs a déjà contraint le Sénat Américain à faire passer des lois relatives à la sécurité, par le passé. Bien que la production de masse n'est pas prête de s'arrêter, il existe des méthodes de traitement beaucoup plus sûr.

DES SOLUTIONS RÉDUISANT LES RISQUES :

Retourner à des tampons 100% en coton permettrait de réduire les risques associés aux fibres synthétiques et il existe un procédé de blanchiment sans dioxine disponible pour les productions de masse. Intégralement sans agents de blanchiment ni composants chlorés, réduisant ainsi la dispersion de produits chimiques dangereux dans l'environnement et les résidus chimiques dans le produit-même. Leurs produits blanchissants ne produisent pas de dioxine, de chloroforme ou d'acide chlorhydrique, ce qui réduit la pollution biologique et chimiques des eaux. Leur méthode de blanchissement utilise des substances relativement inoffensives tels que l'oxygène, l'ozone et le peroxyde d'hydrogène, ce qui réduit considérablement les rejets toxiques totale dans l'environnement.

DES SOLUTIONS ALTERNATIVES :

Il existe plusieurs options très valables pour les femmes. Ces options ne sont pas seulement plus sûr pour notre propre santé, mais aussi pour la prise en compte de la santé de notre planète. Les solutions alternatives sont disponibles à l'achat sur internet et dans la plupart des magasins d'alimentation naturelle. Elles comprennent le passage des tampons conventionnels aux tampons bio, aux éponges de mer naturelles, aux serviettes réutilisables respectueuses de l'environnement et les coupelles menstruelles.

UNE ALTERNATIVE LES TAMPONS 100% BIO ?

Les tampons 100% bio sont fabriqués à partir de coton certifié sans OGM. Ils ne contiennent ni colorants irritants, ni parfum, et ne comportent pas les risques liés aux fibres synthétiques. Choisir le coton bio et sans chlore réduit les quantités de toxines dangereuses dispersées dans l'environnement ainsi que la pollution par les pesticides et produits chlorés tout en les tenant à l'écart de notre corps.

Ces tampons s'utilisent exactement de la même manière que les tampons conventionnels avec divers degrés d'absorption, avec ou sans applicateur. Il est recommandé d'utiliser le taux d'absorption le plus bas pour éviter les risques de syndromes de choc toxiques. Les tampons bio ne sont que légèrement plus chers que les tampons conventionnels.

Les médecins français s'inquiètent de la hausse des chocs toxiques liés aux tampons hygiéniques

Le choc toxique lié aux règles semblait avoir disparu. Il redevient source d'inquiétude. Au moins une femme en est morte, certaines ont été amputées. Pour comprendre, des chercheurs se lancent dans une délicate collecte de tampons usagés.

En 1990, plus aucun cas de syndrome du choc toxique (SCT) n'était recensé en France. Mais depuis la fin des années 90, la maladie a réapparu et ne cesse de croître : 5 cas déclarés en 2004, 19 en 2011 et jusqu'à 22 cas en 2014. Ce qui a alerté le centre national de référence des staphylocoques des Hospices civils de Lyon.

Le choc toxique peut potentiellement toucher 1% des femmes, celles qui sont porteuses du staphylocoque doré (*Staphylococcus aureus*). Avec un tampon, « le fluide menstruel est bloqué, il va rester au chaud. C'est donc un milieu de culture formidable et s'il y a cette fameuse bactérie, elle va se mettre à produire une toxine (TSST-1) qui va passer dans le sang », explique le professeur Gérard Lina lors d'une conférence de presse le mercredi 19 octobre.

UN AN POUR SE REMETTRE D'UN CHOC TOXIQUE

D'où l'importance d'éviter de garder un tampon plus de quatre heures : plus on le garde, plus les bactéries prolifèrent, comme le recommandent d'ailleurs de nombreux fabricants dans leurs notices.

Justine a 26 ans. Il y a trois ans, elle a été victime de ce syndrome. « J'avais mes règles, un tampon. Le soir, je l'enlève et je commence à avoir mal à la tête, des diarrhées. Je pense à un début de gastro. Dans la nuit, j'ai commencé à vomir, énormément », raconte-elle.

« Le lendemain je ne faisais que dormir. Et puis, j'ai commencé à perdre conscience. J'avais hyper soif, énormément de fièvre et un symptôme très particulier : le corps tout rouge, comme un coup de soleil ». Sang dans les yeux, langue gonflée : le médecin généraliste panique. A l'hôpital, personne ne comprend non plus. Elle est mise en quarantaine et à aucun moment on ne lui parle de tampon, regrette-t-elle.

Traitée aux antibiotiques, elle rentre chez elle. Elle mettra six mois pour pouvoir « aller jusqu'à la boîte aux lettres », un an pour se remettre, en passant par des moments affreux : la peau des paupières, des mains, des pieds, de l'aîne s'effrite complètement.

PEU DE MÉDECINS SENSIBILISÉS

Et il faudra un mois pour qu'on mette enfin un mot sur le mal qui l'a traversé, « grâce » à la présence de pus dans son vagin. « C'est une maladie invisible et elle est taboue parce que c'est sale », souligne la jeune femme, aujourd'hui psychanalyste.

Pourtant, elle peut être très grave.

Certaines femmes ont vu des bouts de nez, de doigts, se nécroser. Une jeune mannequin américaine, Lauren Wasser a perdu une jambe en 2012. Face à la toxine, les organes vitaux se mettent en effet en mode survie, au dépend des extrémités, de moins en moins irriguées.

Les médecins sont insuffisamment sensibilisés au problème d'autant, qu'au début, les symptômes font penser à un virus banal. Dans les années 80, « on a accusé le tampon en viscosité Rely d'en être responsable ». Donc, tout le monde pense depuis que le problème est réglé, relève le Pr Lina.

Mais la hausse des cas ces dernières années interpelle. Plusieurs pistes pourraient l'expliquer : la nature des composants, l'utilisation accrue de tampons ou une évolution de la flore vaginale due peut-être à l'alimentation, avance le professeur.

Une grande collecte est lancée

Pour en avoir le cœur net, il lance une grande collecte nationale avec l'espoir d'obtenir au moins 1.000 tampons usagés. Il suffit d'aller sur le site du CHU de Lyon (www.chu-lyon.fr [http://www.chu-lyon.fr]) ou d'écrire à gerard.lina@univ-lyon1.fr pour obtenir un kit. L'intérêt est aussi pour la participante de savoir si elle est porteuse de la bactérie l'exposant à ce risque.

Par ailleurs, une pétition ayant recueilli plus de 257.000 signatures demande aux fabricants de « rendre visibles la composition des tampons ». En février, l'association 60 millions de consommateurs avait aussi alerté sur la présence de dioxines dans certaines protections hygiéniques.

60 millions de consommateurs a voulu en avoir le cœur net. Après le succès de la pétition de Mélanie Doerflinger pour que Tampax dévoile la composition de ses tampons (plus de 180.000 signatures à ce jour) le magazine a décidé de mener ses propres analyses.

« Le mutisme obstiné des fabricants sur la composition de leurs produits finit par créer le doute », dénonce Victoire N'Sondé qui signe ce dossier. Et selon les relevés effectués par 60 millions de consommateurs, il semblerait bien que les industriels aient des « petites » choses à cacher dans 5 des 11 protections étudiées.

Les relevés publiés font état de la présence de « résidus indésirables » parmi lesquelles des pesticides et des dioxines. Ces substances sont pour certaines suspectées d'être des perturbateurs endocriniens et/ou d'être cancérigènes. Entre autres, 60 millions de consommateurs pointe du doigt les tampons « Compak active régulier fresh » de la marque Tampax pour la présence de molécules qui appartiennent à la famille du chlore.

Plus inquiétant, des résidus de l'herbicide glyphosate (utilisé dans le Roundup de Monsanto) dans des serviettes dites « bio » de la marque Organyc. Comment expliquer leur présence ? Impossible d'exclure une contamination

involontaire du champ de coton.

DES TAUX FAIBLES MAIS PAS DE RISQUE ZÉRO !

Point positif et rassurant de cette étude cependant, aucun allergène n'a été détecté dans les onze types de protections étudiées. Le magazine rappelle aussi que si les niveaux relevés sont faibles, les effets de ces substances ne sont pas connus sur la vulve et le vagin des femmes. « Ce n'est pas parce que les taux sont faibles que l'on peut garantir le risque zéro. En l'absence d'étude sur le passage systémique de chaque substance à partir du vagin, on ne peut rien conclure », met en garde Dr Jean-Marc Bohbot, infectiologue et directeur médical à l'Institut Fournier, à Paris interrogé par le magazine.

Malgré le succès de sa pétition, l'appel de Mélanie Doerflinger n'a toujours pas été entendu par les industriels. Mais la situation pourrait bien changer.

La jeune femme de 20 ans a rendez-vous au ministère de la Santé le 10 mars prochain avec le service « environnement extérieur et produits chimiques » du ministère.

Son objectif ? Une législation au niveau européen pour que « la transparence de la composition soit garantie » et que les « tests sur les produits soient les mêmes que ceux auxquels sont soumis les dispositifs médicaux comme les protections contre les fuites urinaires par exemple », assure la jeune femme interrogée par Le HuffPost. Le combat continue et les questions sont toujours plus nombreuses.

Le syndrome du choc toxique :

Un article pour parler du syndrome du choc toxique, cette maladie infectieuse très rare et peu connue qui a fait pourtant beaucoup parler d'elle ces derniers temps.

Pour mémoire, je ne suis pas médecin, j'essaie juste de récolter un maximum d'informations pertinentes sur ce thème en rapport avec les règles et la cup, en espérant clarifier un peu le sujet.

Si des médecins et gynécologues passent par ici, leurs avis et commentaires sont bien entendu les bienvenus

DEFINITION DU SYNDROME DU CHOC TOXIQUE :

Pour commencer, sachez que le syndrome du choc toxique - ou SCT - est une maladie infectieuse rare et aiguë, potentiellement mortelle, provoquée par la libération de bactéries dangereuses dans le sang.

Elle peut rapidement affecter plusieurs organes comme le foie, les poumons et les reins et une aide médicale est nécessaire aussitôt que possible.

Le SCT est causé par les toxines produites par certains types de bactéries dont le staphylococcus aureus (ou encore appelé staphylocoque doré).

Dans certains cas d'infection par un agent pathogène, sa toxine (la TSST-1) pénètre dans la circulation sanguine et déclenche une réaction aiguë qui provoque un SCT.

Une bactérie présente chez environ 30% de la population

Pour information, sachez que la bactérie du staphylococcus aureus est présente dans le nez, l'arrière gorge, le rectum ou la peau chez près de 30% des individus. Elle se trouve aussi dans le vagin de 10 à 20% des femmes.

Habituellement, cette bactérie n'est pas dangereuse - elle provoquera des infections légères du nez, de la gorge ou de la peau - et la plupart des gens ont développé des anticorps contre elles.

Lauren Wasser, mannequin américain amputée d'une jambe

Oui, je suis sûre que vous en avez entendu parlé : cette jeune femme américaine de 27 ans, mannequin, a perdu connaissance chez elle en 2012. Elle a été sauvée in extremis mais a perdu une jambe : elle avait subi un choc toxique apparemment lié au port d'un tampon hygiénique.

LES TAMPONS UN FACTEUR DE RISQUE ? QUI PEUT ETRE TOUCHE PAR LA SCT ?

Le choc toxique n'est pas toujours lié à l'utilisation de tampons hygiéniques, mais environ la moitié des cas de SCT concernent des femmes et des jeunes filles lors de la période des règles.

Il faut bien comprendre que le SCT n'est pas causé par les tampons. En revanche, les femmes qui ont leurs règles et utilisent des tampons ont plus de risques de contracter ce syndrome.

Quelles personnes courent le risque d'être atteintes du SCT ?

Cette infection par la bactérie du staphylococcus aureus peut toucher n'importe qui. Mais certaines personnes courent des risques plus élevés de le contracter.

PARMI LES FACTEURS DE RISQUES :

Les personnes qui ont des antécédents de SCT causé par la bactérie du staphylococcus aureus

Une utilisation prolongée d'un tampon, en particulier de type super-absorbant ;

L'utilisation d'éponges, de diaphragmes ou de dispositifs intra-utérins contraceptifs ;

L'irritation et l'inflammation du vagin (ou vaginite) ;

Les lésions cutanées (blessure, brûlure de la peau, plaie chirurgicale) qui peuvent être une porte ouverte à l'infection ;

Des infections respiratoires récentes (sinusite, pharyngite, laryngite, amygdalite, pneumonie) ;

Un système immunitaire faible ;

Certaines maladies chroniques (diabète, mucoviscidose, cancer, alcoolisme, insuffisance rénale chronique)

Mais rappelez-vous :

Le SCT n'est pas uniquement lié aux menstruations, il peut survenir après une blessure, une opération ou bien même après un traitement affectant le système immunitaire (comme une chimiothérapie par exemple).

LES SYMPTÔMES DU SCT ET SA PRÉVENTION :

Les symptômes du SCT se manifestent généralement : dans les 12h suivant une intervention chirurgicale (ou un accouchement)
après 3 à 5 jours d'utilisation de tampons hygiéniques ou d'un dispositif intra-utérin

Les symptômes sont les suivants :

forte fièvre (39° C et plus),

vomissements,

diarrhée,

maux de tête, de gorge,

étourdissements / évanouissement,

douleurs musculaires,

éruption de la peau (comme un coup de soleil).

Dans ces cas-là, il faut consulter immédiatement un médecin ou aller à l'hôpital.

Pour traiter le SCT, on administre des antibiotiques pour éliminer la bactérie et prévenir la production d'autres toxines. Si la source de l'infection implique un tampon, il faut l'enlever dès que possible.

Prévention du SCT :

On peut prévenir le Syndrome du Choc Toxique en veillant à ce que toutes les blessures - brûlures, égratignures, morsures d'animaux, piqûres d'insectes - demeurent parfaitement propres.

Pour les femmes qui utilisent tampons, diaphragmes, éponges contraceptives :

Utilisez les tampons seulement quand vous avez vos règles et changez de tampon toutes les 4 à 8 heures.

Lavez-vous les mains avant et après chaque manipulation

Alternez tampons et serviettes

Privilégiez les tampons dont le pouvoir d'absorption correspond à vos besoins réels (évités les tampons « hyperabsorbants » si possible, le risque de SCT augmentant avec ceux-là)

Ne portez pas votre diaphragme ou éponge contraceptive plus de 12 à 18 heures.

On parle du SCT chez Tampax :

Ils ont publié cette vidéo qui tente de démêler le vrai du faux sur le sujet du SCT. Le Docteur Sophie Chagnaud, gynécologue, répond ici à plusieurs questions :

Vous noterez que selon elle, le port de la coupe menstruelle ou d'un tampon bio ne fait pas baisser le risque d'être victime d'un SCT. Car dit-elle « ce n'est pas lié à la composition de la coupe ou du tampon ».

La coupe menstruelle, ce n'est pas une protection contre le SCT

Certaines m'ont récemment indiqué qu'elles s'étaient mises à la cup aussi pour se mettre à l'abri du SCT.

Or c'est archi-faux : porter une coupe menstruelle nous vous protégera pas du Syndrome du Choc Toxique. Pas du tout. Grosse déception pour certaines...

Une hygiène irréprochable est nécessaire :

En revanche, comme pour les tampons, je ne saurais que trop insister sur le fait qu'il faut bien lire le mode d'emploi et les conditions d'utilisation :

vider et bien rincer sa cup toutes les 12h maximum.

bien se laver les mains avant toute manipulation

en tout état de cause, avoir une hygiène irréprochable (n'hésitez pas à relire l'article sur le nettoyage et la stérilisation d'une cup)

nettoyage de la cup au savon d'alep ou de Marseille

Une hygiène irréprochable à chaque manipulation de votre cup

Enfin, ma croyance à moi - qui ne suis toujours pas médecin - c'est que la coupe menstruelle sera un facteur moins aggravant qu'un tampon ultra-absorbant.

De plus, les sécrétions vaginales - qui participent à vous protéger - ne sont pas absorbées par la cup comme avec les tampons : votre flore vaginale s'en portera mieux, et sera moins sujette à assèchement, facteur aggravant (rappelez-vous, irritation et inflammation du vagin sont des facteurs de risque).

Autant de raisons pour utiliser une cup, certes, mais ça s'arrêtera là : la cup n'est pas une protection contre le SCT.

Etude scientifique de 1960 sur la cup :

Pour se convaincre un peu plus que la coupe menstruelle est un facteur moins aggravant, je vous invite à aller lire cette étude de 1960 (en anglais), réalisée par The Obstetrical and Gynecological Research Institute (Houston-Texas) : Menstrual Cup Scientific research.

Notez déjà qu'on utilisait la cup il y a plus de 60 ans et que ses qualités étaient déjà reconnues.

Par ailleurs, les points que j'ai trouvés particulièrement intéressants dans cette étude :

lors de la réalisation de cultures bactériennes sur serviettes, tampons et cup, on a constaté que la prolifération était plus importante d'abord sur les serviettes et les tampons et en dernier sur la cup ;

la ficelle des tampons va facilement être contaminée par les micro-organismes contenus dans les matières fécales ;
la cup, grâce à son joint d'étanchéité, produit des conditions d'anaérobiose (ou semi-anaérobiose) non propices à la prolifération bactérienne.

Voilà l'essentiel... et si des médecins et gynécologues passent par ici, leurs avis sont les bienvenus bien sûr !

Sources :

Geraldine F

Sandra Lorenzo

<http://sain-et-naturel.com>

[<http://sain-et-naturel.com/les-tampons-tampax-seraient-toxiques-et-mauvais-pour-la-sante.htm>]

<http://www.huffingtonpost.fr/>

<http://coupemenstruelle.net> [http://coupemenstruelle.net/sct-syndrome-choc-toxique-explications-et-cup/]

[HealthlinkBC https://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile04-F.pdf](https://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile04-F.pdf)

[Wikipédia https://fr.wikipedia.org/wiki/Syndrome_du_choc_toxique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Syndrome_du_choc_toxique) [Wikipédia

https://fr.wikipedia.org/wiki/Syndrome_du_choc_toxique]

<http://www.huffingtonpost.fr>

[<http://www.huffingtonpost.fr/2016/10/20/les-medecins-francais-sinquietent-de-la-hausse-des-chocs-toxiqu/>]

Post-scriptum :

N