

## À FLUX DÉTENDU

L'émancipation féminine ne connaît pas de petits combats. Plus confortables, plus pratiques, plus écologiques, les alternatives aux tampons et serviettes traditionnels n'en finissent pas de se multiplier. Concrètement, ça donne quoi ?

Par Magali Bertin

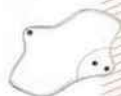


### LA CUP

Ah, la cup... Trois lettres qui déclenchent des discussions passionnées. En réalité, la manipulation de cette coupe en silicone réutilisable, à placer dans le vagin pour recueillir le sang, se maîtrise assez vite. Points clés : trouver la bonne taille, réussir à bien la positionner et enfin passer le cap du « vidage ». Elle est trop petite si : elle fuit, glisse, tourne, ou est difficile à enlever car « partie trop haut ». Elle est trop grande si : elle fait mal ou ne se déplie pas. La première fois, prenez votre temps : ce n'est pas sorcier, il faut juste prendre le coup de main. Une fois initiée, on devient fan et on convertit tout l'entourage. Pour qui ? Toutes les femmes. Il n'y a aucune contre-indication (hors rarissime allergie au silicone médical ou au TPE). Lavez-la toutes les six à huit heures et stérilisez-la à chaque cycle. *A partir de 15 €.*

### LA SERVIETTE LAVABLE

Pour les adeptes, c'est plus doux sur la peau, ça évite de polluer la planète en jetant chaque mois une quantité astronomique de serviettes usagées et c'est plus



*Les Anglais débarquent ?  
Les nouvelles solutions abondent,  
toujours plus performantes.*

économique sur le long terme. L'idée vous dégoûte ? En fait, ces fines protections en tissu high-tech hyper absorbant, respirant, écologique et made in France, sont plus pratiques et confortables qu'on ne l'imagine. Elles se fixent grâce à un bouton-pression sous la culotte, existent en différentes tailles, absorbent sans faillir et se nettoient plus facilement qu'on ne le pense (en les passant à l'eau froide après chaque usage, puis en machine à 30-40 degrés). De quoi finir par trouver sympathiques leurs motifs bariolés. Pour qui ? Toutes, sauf celles qui aiment plus que tout la sensation de ne rien porter. Car,

il faut bien le reconnaître, les plus grands modèles, destinés aux flux abondants, sont un brin imposants. *De 17 € à 22 € la serviette (Plim.fr).*

### LA CULOTTE DOUBLÉE

Elle n'a l'air de rien, mais elle est dotée à l'entrejambe d'une sur-épaisseur absorbante qui fait office de serviette intégrée. Son absorption équivaut à deux tampons normaux (un demi pour la version string). Comme pour les serviettes lavables, après usage, on la rince à l'eau froide avant de la mettre en machine. Elle est confortable, sans fuites et, côté look, ne colle pas la honte. Pour qui ? Celles qui ont des flux légers à moyens. En cas de règles importantes, l'absorption ne permet pas de la garder jusqu'au soir, et, à moins de travailler chez soi, changer de slip en cours de journée au bureau n'est pas évident. Le mieux : la porter la nuit, ou alors pour le début/la fin des règles. *De 24 \$ à 39 \$, soit 20,60 € à 33,45 € (Shethinx.com).*



### ET SI C'ÉTAIT L'AVENIR ?

**LE FIL** Alias le « flux instinctif libre », où l'on se passe totalement de protection. On écoute son corps et on passe régulièrement aux toilettes pour « se vider ».

**LE TAMPON ORGANIQUE** Contrairement à son équivalent bio, sa composition est 100% naturelle. Et il s'accompagne d'un applicateur réutilisable en silicone. *6 \$ les 8, soit 5,20 € (Shethinx.com).*

**LE FLEX** C'est le premier dispositif qui permet d'avoir des rapports sexuels pendant les règles. Visuellement, on dirait un préservatif féminin, avec des bords plus rigides. En négatif : il n'est pas réutilisable et la manipulation semble... complexe. *20 \$ les 8, soit 17 € (Flexfits.com, en Grande-Bretagne et aux États-Unis).*