



Cycles écoresponsables : réduire l'empreinte environnementale des produits menstruels

QUESTION CLINIQUE

Quels sont les effets environnementaux des différents produits menstruels et comment les professionnels de la santé peuvent-ils aider les patients à réduire leur empreinte environnementale?

EN RÉSUMÉ

Les produits menstruels réutilisables ont une empreinte environnementale plus faible, présentent des effets comparables sur la santé et sont plus économiques à long terme que les produits menstruels jetables traditionnels. Les professionnels de la santé peuvent guider les patientes dans le choix des produits menstruels en tenant compte de l'impact environnemental, du coût, de l'utilisation, de l'entretien et des effets possibles sur la santé, tout en respectant leurs préférences personnelles.

PREUVE

On estime qu'une personne menstruera environ 456 fois au cours de sa vie et utilisera plus de 10 000 produits menstruels ([The Lancet Regional Health - Americas, 2022](#)). Dans l'Union Européenne, plus de 49 milliards de produits menstruels sont jetés chaque année. Les déchets plastiques générés par les produits menstruels jetables mettent entre 500 et 800 ans à se décomposer ([Aujla, 2024](#)). Le Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE) a publié un document d'analyse du cycle de vie présentant l'impact environnemental de différents produits menstruels sur l'ensemble de leur durée de vie ([UNEP, 2021](#)).

L'impact environnemental

- La consommation d'énergie fossile et la quantité de gaz à effet de serre émise sont les plus élevées pour la fabrication des tampons et serviettes hygiéniques jetables, particulièrement ceux qui contiennent du plastique et de la pulpe de bois blanchie ([Fourcassier, 2022](#); [Hait & Powers, 2019](#)). Les produits jetables présentent la consommation d'eau la plus élevée ([Fourcassier, 2022](#)).
- Les produits jetables génèrent le plus de déchets plastiques, car les couches extérieures des serviettes hygiéniques, les applicateurs des tampons et l'emballage des produits menstruels jetables sont souvent en plastique ([Fourcassier, 2022](#)).
- Certaines options jetables aident à générer moins de déchets plastiques telles que des serviettes hygiéniques de base en fibres naturelles (p. ex. bambou ou coton biologique), les tampons avec applicateur en carton ou sans applicateur et les produits avec un emballage compostable ([Sadaf, 2025](#); [Hait & Powers, 2019](#)). Cependant, les tampons et serviettes hygiéniques en coton biologique nécessitent plus d'eau et de terres agricoles que celles des équivalents non biologiques ([Fourcassier, 2022](#)).
- Selon une méta-analyse du PNUE, sur une durée de vie de dix ans, les coupes menstruelles ont un impact environnemental inférieur à 1,5 % de celui des tampons ou serviettes jetables. Même pour un seul cycle menstruel, les coupes menstruelles ont un impact environnemental inférieur à celui des tampons ou des serviettes ([UNEP, 2021](#)).

- Les coupes menstruelles sont celles qui consomment le moins d'eau sur l'ensemble de leur cycle de vie; seule une petite quantité d'eau est nécessaire pour leur nettoyage et leur stérilisation ([Fourcassier, 2022](#)).
- Les revues systématiques et les analyses du cycle de vie montrent que les coupes menstruelles, serviettes réutilisables et culottes menstruelles génèrent moins de déchets plastiques que les produits jetables, surtout lorsqu'ils sont fabriqués à partir des matériaux locaux et durables. Les coupes et les disques menstruelles sont fabriqués en silicone de qualité médicale et peuvent durer jusqu'à 10 ans ([UNEP, 2021](#)).

Facilité d'utilisation

- Une revue systématique et une méta-analyse portant sur l'utilisation, l'innocuité, les fuites et l'acceptabilité des coupes menstruelles ont montré que dans les pays à revenus élevés, seulement 11-33 % des participants connaissaient l'existence des coupes menstruelles ([van Eijk, 2019](#)). Après quelques cycles d'utilisation, 70 % des participantes souhaitaient continuer à les utiliser. L'éducation et le soutien peuvent faciliter l'adoption de la coupe menstruelle.
- Les tampons 100 % coton sans applicateur sont plus faciles à jeter lorsqu'il n'y a pas d'accès à l'eau ni aux installations nécessaires à l'entretien des options réutilisables (p. ex. dans des endroits isolés ou en camping). ([UNEP, 2021](#)).
- Une étude a montré que les disques menstruels offrent la capacité la plus élevée (61 ml) et les coupes menstruelles réutilisables et les tampons et serviettes hygiéniques jetables de type super ou super plus ont des capacités similaires de 20 à 50 ml. Les culottes menstruelles avaient la plus faible capacité d'absorption (3 ml) ([DeLoughery, 2023](#)). Les études n'ont montré aucune différence notable ou ont observé une légère diminution des fuites avec les coupes menstruelles par rapport aux tampons ou aux serviettes hygiéniques jetables ([van Eijk, 2019](#)).
- De nombreuses personnes combinent un produit menstruel interne et un produit externe afin de limiter les fuites. Cette combinaison de produits réutilisables a un impact environnemental plus faible que l'utilisation combinée des tampons et serviettes hygiéniques jetables. ([Fourcassier, 2022](#)).
- Dans une étude menée auprès des femmes et filles en Ouganda, 77 % des participants utilisant les serviettes réutilisables et 88 % des participants utilisant les coupes menstruelles étaient satisfaites de l'absence d'odeur ([van Eijk, 2021](#)). De même, une étude en Zambie a montré que l'absence d'odeur était un avantage des coupes menstruelles par rapport aux serviettes hygiéniques jetables ([Gondwe, 2025](#)).

L'impact sur la santé

- Le risque de développer des infections vaginales (p. ex. vaginose bactérienne, candidose, E. coli et S. aureus) est similaire ou réduit avec les coupes menstruelles par rapport aux tampons ou aux serviettes hygiéniques jetables. Très peu de cas de syndrome du choc toxique ont été associés à l'utilisation des coupes menstruelles ([van Eijk, 2019](#)).
- Les serviettes hygiéniques lavables sont associées à moins d'irritation que les serviettes jetables ([van Eijk, 2021](#)).
- Chez les patientes qui utilisent les dispositifs intra-utérins (DIU), des recherches supplémentaires sont nécessaires pour déterminer dans quelle mesure l'utilisation d'une coupe menstruelle influence le risque de déplacement ou d'expulsion du DIU ([Bowman, 2023](#)).
- Bien que plusieurs études aient examiné la présence de substances nocives dans les produits menstruels, les données demeurent limitées concernant l'absorption de toxines environnementales (p. ex. les phtalates, les métaux et les dioxines) et les effets potentiels sur la santé ([Upson, 2022](#)).

CONTEXTE

- Au Canada, 21 % des personnes qui ont des menstruations ont connu la précarité menstruelle. Autrement dit, ces personnes n'ont pas les moyens de se procurer des produits menstruels ou n'y ont pas accès ([Plan International Canada, 2022](#)). Les personnes qui menstruent dépensent en moyenne 6 000 \$ en produits menstruels au cours de leur vie ([Craggs, 2018](#)). Malgré un coût initial plus élevé, les coupes menstruelles permettent des économies à long terme. Sur 10 ans, leur coût représente environ 5 % de celui des serviettes et 7 % de celui des tampons ([van Eijk, 2019](#)).
 - Des données nord-américaines et européennes demeurent limitées pour comparer les options réutilisables et jetables quant à la consommation d'énergies fossiles, l'utilisation des terres, et les émissions de CO₂.
-

RÉFÉRENCES

- Aujla M, Logie CH, Hardon A, Narasimhan M. Environmental impact of menstrual hygiene products. (2025). *Bull World Health Organ*;103(3):223-225. doi: 10.2471/BLT.24.291421
- Bowman N, Thwaites A. Menstrual cup and risk of IUD expulsion - a systematic review. *Contracept Reprod Med*. 2023 Jan 21;8(1):15. doi: 10.1186/s40834-022-00203-x. Erratum in: *Contracept Reprod Med*. 2023 Feb 27;8(1):23. doi: 10.1186/s40834-023-00219-x
- Craggs, S. (2018, December 10). *Hamilton looks at buying menstrual products for low-income women and girls* | CBC news. CBCnews. <https://www.cbc.ca/news/canada/hamilton/femcare-hamilton-1.4939718>
- DeLoughery E, Colwill AC, Edelman A, Samuelson Bannow B. Red blood cell capacity of modern menstrual products: considerations for assessing heavy menstrual bleeding. (2024). *BMJ Sex Reprod Health*;50(1):21-26. doi: 10.1136/bmjsex-2023-201895
- Fourcassier, S., Douziech, M., Pérez-López, P., Schiebinger, L. Menstrual products: a comparable life cycle assessment. (2022). *Cleaner Environmental Systems*;7:1-8. <https://doi.org/10.1016/j.cesys.2022.100096>
- Gondwe M, Simuyaba M, Phiri M, Mwansa C, Schaap A, Sigande L, Shanaube K, Floyd S, Fidler S, Ayles H, Simwinga M, Hensen B. Acceptability of and experiences with menstrual hygiene cups among adolescent girls and young women aged 15-24 in two communities in Lusaka, Zambia: an exploratory study nested in the Yathu Yathu trial. (2025). *Reprod Health*;22(1):20. doi: 10.1186/s12978-024-01901-2
- Hait, A., & Powers, S. E. (2019). The value of reusable feminine hygiene products evaluated by Comparative Environmental Life Cycle Assessment. *Resources, Conservation and Recycling*, 150, 104422. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2019.104422>
- Mirzaie, A., Brandão, M., & Zarrabi, H. (2025). Toward eco-friendly menstrual products: a comparative life cycle assessment of sanitary pads made from bamboo pulp vs. a conventional one. *Environmental science and pollution research international*; 32(14), 9050-9067. <https://doi.org/10.1007/s11356-025-36269-8>
- Plan International Canada. Menstruation in Canada - Views and Realities, May 2022. https://www.multivu.com/players/English/9052951-menstrual-health-day-2022/docs/ViewsandRealities_1653434611799-556425632.pdf
- Regional Health-Americas TL. Menstrual health: a neglected public health problem. (2022) *Lancet Reg Health Am*;15:100399. doi: 10.1016/j.lana.2022.100399.
- Sadaf, S., Ahmad, F., Rasheed, A., Nawab, Y., Ahmad, S., Azam, F., & Mushtaq, B. (2025). Sustainable sanitary pads: A comprehensive review of natural fibers and bio-based superabsorbent polymers for eco-friendly menstrual hygiene. *International Journal of Biological Macromolecules*, 327, 147524. <https://doi.org/10.1016/j.ijbiomac.2025.147524>
- United Nations Environment Programme (2021). Single- use menstrual products and their alternatives: Recommendation from the Life Cycle Assessment
- Upson K, Shearston JA, Kioumourtzoglou MA. Menstrual Products as a Source of Environmental Chemical Exposure: A Review from the Epidemiologic Perspective. (2022). *Curr Environ Health Rep*; 9(1):38-52. doi: 10.1007/s40572-022-00331-1
- van Eijk AM, Zulaika G, Lenchner M, Mason L, Sivakami M, Nyothach E, Unger H, Laserson K, Phillips-Howard PA. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. (2019). *Lancet Public Health*;4(8):e376-e393. doi: 10.1016/S2468-2667(19)30111-2
- van Eijk, A. M., Jayasinghe, N., Zulaika, G., Mason, L., Sivakami, M., Unger, H. W., & Phillips-Howard, P. A. Exploring menstrual products: A systematic review and meta-analysis of reusable menstrual pads for public health internationally. (2021). *PLOS ONE*; 16(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257610>

AUTEURS

Katy Dmowski, MSc
Isabelle Tahmazian, MSc
Dr Michelle Dion, MD, CCFP
Dr Karen Louie, MD, CCFP
Dr Shari Fallis, MD, CCFP

En collaboration avec:

