

Les produits toxiques « éternels » dans les produits menstruels réutilisables : une menace cachée pour les personnes atteintes de SCM

Que sont les SPFA?

Les substances per- et polyfluoroalkylées (SPFA) sont une grande famille de produits chimiques synthétiques, souvent appelés « **produits chimiques éternels** » parce qu'elles ne se dégradent pas facilement dans le corps humain ni dans l'environnement. Les SPFA sont utilisés pour rendre des produits résistants aux taches, à l'eau et à la chaleur — comme les poêles antiadhésives, les vêtements de sport et certains produits de soins personnels.

Des recherches ont établi un lien entre les SPFA et de graves problèmes de santé, notamment la perturbation hormonale, des effets sur le système immunitaire et certains cancers — ce qui est particulièrement préoccupant pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM).

Que se passe-t-il?

Une étude récente publiée dans *Environmental Science & Technology Letters* (Université de l'Indiana et Université de Notre Dame) a révélé que :

- **30 %** des produits menstruels et d'incontinence réutilisables (culottes menstruelles, serviettes réutilisables, coupes menstruelles) contenaient des SPFA à des niveaux suggérant une utilisation intentionnelle des SPFA.
- **33 %** des culottes menstruelles et **25 %** des serviettes réutilisables présentaient des niveaux de fluor préoccupants.

Pourquoi est-ce important? Les SPFA sont **persistants, bioaccumulables et nocifs**, associés à des risques allant de la perturbation hormonale au cancer. Leurs formes « neutres » — encore peu étudiées et non réglementées — sont particulièrement

préoccupantes, car elles peuvent être absorbées plus facilement par la peau et les tissus vaginaux.

Pourquoi les SPFA sont-ils utilisés?

Les SPFA sont ajoutés aux textiles pour les rendre **résistants aux taches, à l'eau et aux odeurs** — des propriétés souvent présentées comme « écoresponsables » ou « anti-fuites ». Pourtant, ces substances sont inutiles : de nombreux produits testés ne contenaient **aucun SPFA**, prouvant que des alternatives sûres existent.

Pourquoi c'est important pour les personnes atteintes de SCM

Pour les personnes qui vivent avec la SCM, l'exposition par les produits menstruels est particulièrement préoccupante en raison de :

- **Un contact cutané prolongé** : Ces produits restent longtemps en contact direct avec la peau et les tissus sensibles.
- **Un manque de transparence** : Les SPFA n'apparaissent presque jamais sur les étiquettes, rendant les choix éclairés impossibles.
- **Une persistance environnementale** : Les SPFA contaminent les systèmes d'eau et l'alimentation, créant des expositions indirectes continues.

Choix plus sûrs pour les personnes sensibles à la SCM

Si vous vivez avec la SCM, privilégiez :

- **Les serviettes hygiéniques en tissu fabriquées à partir de fibres naturelles** (comme le coton biologique ou le chanvre) — généralement exemptes de SPFA, biodégradables et mieux adaptées aux personnes sensibles.
- **Les produits vérifiés comme exemptes de SPFA** — lorsque possible, contactez les fabricants ou recherchez des certifications fiables.

Pour découvrir des alternatives saines, veuillez visiter le [Guide LaVieÉcolo](#) sur les produits menstruels.

Références

Udasin, S. (2025, July 22). Toxic PFAS found in reusable menstrual products.
<https://thehill.com/policy/equilibrium-sustainability/5412276-toxic-forever-chemicals-pfas-reusable-period-menstrual-products/>