



Les Dessous de Karen
Hygiène féminine alternative

Karen Cayuela
La Font Blanche • 11340 Belvis
SIRET 512 998 725 000 18
karencayuela@gmail.com
06.79.01.47.67



Ma Démarche

J'explore l'intimité et l'hygiène féminine alternative.

Mes produits sont essentiellement des modèles uniques fabriqués par mes soins:

- protections féminines lavables
- disques à démaquiller lavables
- culottes en coton biologique

Je propose également sur mon stand la coupe menstruelle et la revue « rêve de femmes ».

Ma démarche est écologique et esthétique.

Je propose des produits en matériau biologique (c'est à dire issus de plantes cultivées sans insecticide, pesticide ni engrais et non blanchis au chlore) ou recyclés (textiles de seconde main pour palier à la masse importante de tissus jetés/an et /personne) et lavables donc réutilisables, pour préserver notre belle planète de tous ces produits jetables qui s'accumulent, détruisent l'environnement et nuisent à la santé.

Je souhaite associer les recyclés, le bio et le beau, pour offrir des articles séduisants puisqu'il s'agit de soigner l'intimité féminine.

Je souhaite attirer la curiosité des femmes sur une nouvelle conception de leur féminité.

Enfin je souhaite œuvrer avec le tissu local et CO-créer un espace qui célèbre les femmes.

Note: J'ai démarché auprès des dernières usines productrices de textiles des environs de Lavelanet afin de valoriser les produits de fabrication locale. Malheureusement ces usines survivent difficilement (l'une fabrique aujourd'hui des tissus pour l'industrie automobile) et revendent du tissu importé de l'étranger.



Les Dessous de Karen



Mon intérêt pour ce thème

La plupart d'entre nous avons grandi à une époque qui n'offrait guère d'alternative aux produits hygiéniques jetables, ce qui nous a contraint à utiliser ce qui existait, faisant la part belle à cette industrie de masse. Du reste, cela a contribué à cultiver la relation pleine de honte et de tabous que nous portons sur nos règles, ainsi que sur notre corps et ses cycles de transformation.

Envisager aujourd'hui une hygiène féminine alternative, c'est également s'éveiller à la magie de la fécondité et aux mystères de notre corps.

Écouter nos cycles naturels nous reconnecte à la terre, nous relie aux rythmes de la nature et nous renvoie à la dimension sacrée de notre féminin.

Je vis actuellement cet éveil de ma nature féminine et ses mystères, réalisant la négation de mes règles liée à l'incompréhension de ma transformation à l'adolescence.

Cette quête m'a amenée aujourd'hui à relier toutes les femmes afin de renouer avec des valeurs simples et naturelles.

Mon intérêt pour ce thème est venu tout naturellement s'installer dans mon évolution personnelle et ma quête du sacré.

En nourrissant ma propre prise de conscience d'accueillir ma féminité et de me réconcilier avec ma nature, j'ai entrepris une recherche de produits d'hygiène alternatifs

Quelques associations Françaises font de la revente (protections lavables, coupes menstruelles) mais il n'existe pas encore de fabrication Française.

La plupart de ce que l'on trouve est importé des USA ou des pays nordiques.

Ce constat notamment a fait naître mon intention de fabriquer des serviettes hygiéniques en tissu pour permettre de limiter les transports de marchandises et valoriser les alternatives.

Quelques blogs existent sur internet qui encouragent les femmes à réaliser elle-même leurs protections lavables, incluant patrons de coupe, adresses et bons tuyaux

Mon stand est un outil précieux d'échanges autour de l'intimité et nous permet de nous relier pour grandir avec nos richesses.



L'éponge de mer naturelle ou «mensis»

C'est une ressource renouvelable très écologique et facilement biodégradable!

Elle remplace aisément le tampon hygiénique.

Elle se place dans le vagin et absorbe le flux.

Elle nécessite d'être stérilisée tous les mois, comme la coupelle.

Elle a une durée de vie de 6 mois en moyenne.

Mode d'emploi:

- Tailler l'éponge sur mesure afin de se sentir confortable.
- L'humidifier à l'eau tiède pour l'assouplir afin de l'introduire.
- Elle s'utilise comme un tampon.
- Même si elle n'a pas de ficelle, elle se retire facilement en allant la récupérer avec les doigts.
- Elle nécessite d'être rincée toutes les deux heures environ.

Pensez éventuellement à vous munir d'un protège-slip (lavable) et pour le côté pratique, c'est préférable d'avoir deux éponges à utiliser en alternance.

Rincez l'éponge à l'eau froide pour ne pas fixer le sang et éviter ainsi les odeurs, puis la réintroduire.

Sa durée de vie est d'environ 6 à 8 cycles et son coût est de 8euros en moyenne.

Pour conserver l'éponge, il faut suivre quelques règles:

- On peut désinfecter l'éponge dans du vinaigre de cidre en la laissant tremper une nuit.
- faire sécher l'éponge dans un récipient, près d'un chauffage.
- Une fois sèche, l'éponge durcit et se conserve très bien dans un récipient étanche et fermé.



L'impact écologique des protections féminines jetables

Dans nos pays industriels, force est de constater que les tampons jetables ne s'auto-dégradent pas dans la cuvette des toilettes!

Ils seront filtrés par les stations d'épuration et incinérés au mieux.

Ou alors ils passeront à travers des systèmes de filtration pour finir comme nourriture aux poissons.

Une femme utilise en moyenne entre 10000 et 15000 tampons ou serviettes hygiénique au cours de sa vie, ce qui représente un coût financier, environnemental et sanitaire non négligeable.

La fabrication de serviettes et de tampons jetables est très polluante (elles mettent 500 ans à se dégrader!) et nécessite de nombreux produits chimiques (plastiques, fabrication de fibres synthétique comme la rayonne, coton cultivé à l'aide de pesticides toxiques...)

De nombreuses marques utilisent du coton blanchi au chlore et contiennent par conséquent un poison appelé dioxine: ses effets sur la santé induisent des dysfonctionnement ovariens, une fertilité amoindrie, des bouleversements hormonaux, augmente les risques de cancer du col de l'utérus, d'endométriose et d'affaiblissement du système immunitaire, provoquent infections vaginales, démangeaisons, maux de tête, etc...

Avec les serviettes lavables, vous protégez aussi votre santé!

Sans compter les emballages plastiques individuels, les boîtes, le transport...

Les serviettes jetables contiennent de l'aluminium, de l'alcool, des hydrocarbures, des additifs de parfum, des bactéricides... Tous ces composants peuvent causer des irritations ou allergies.

Selon Greenpeace, l'industrie du papier qui fabrique les tampons et serviettes périodiques est « une des industries les plus polluantes au monde »



Les protections féminines lavables fabrication maison!

Le modèle a évolué : ergonomique, confortable et pratique en tissus naturels, colorés et à motifs s'harmonisant à notre lingerie!

Il existe deux types de protections de ma fabrication :

- les serviettes à changer quotidiennement, qui se logent dans une « enveloppe » press-ionnée sous la culotte.
- les protèges slips pour l'écoulement de fin de cycle, pour la maman après l'accou-chement, pour les incontinences ou encore à porter en complément d'une coupe menstruelle ou de l'éponge de mer naturelle.

Elles sont absorbantes et respirantes grâce au molleton de coton bio (cf certificats de tissus bios) et joliment doublées de cotons imprimés et colorés afin de prendre plaisir à les assortir à sa lingerie.

« L'enveloppe » qui contient les serviettes est doublée avec du coton enduit, imper-méable et respirant.

Ce coton enduit est également utilisé dans la fabrication des couches culottes pour bébés.

Douces et agréables au toucher grâce aux tissus naturels, elles ne collent pas à la peau.

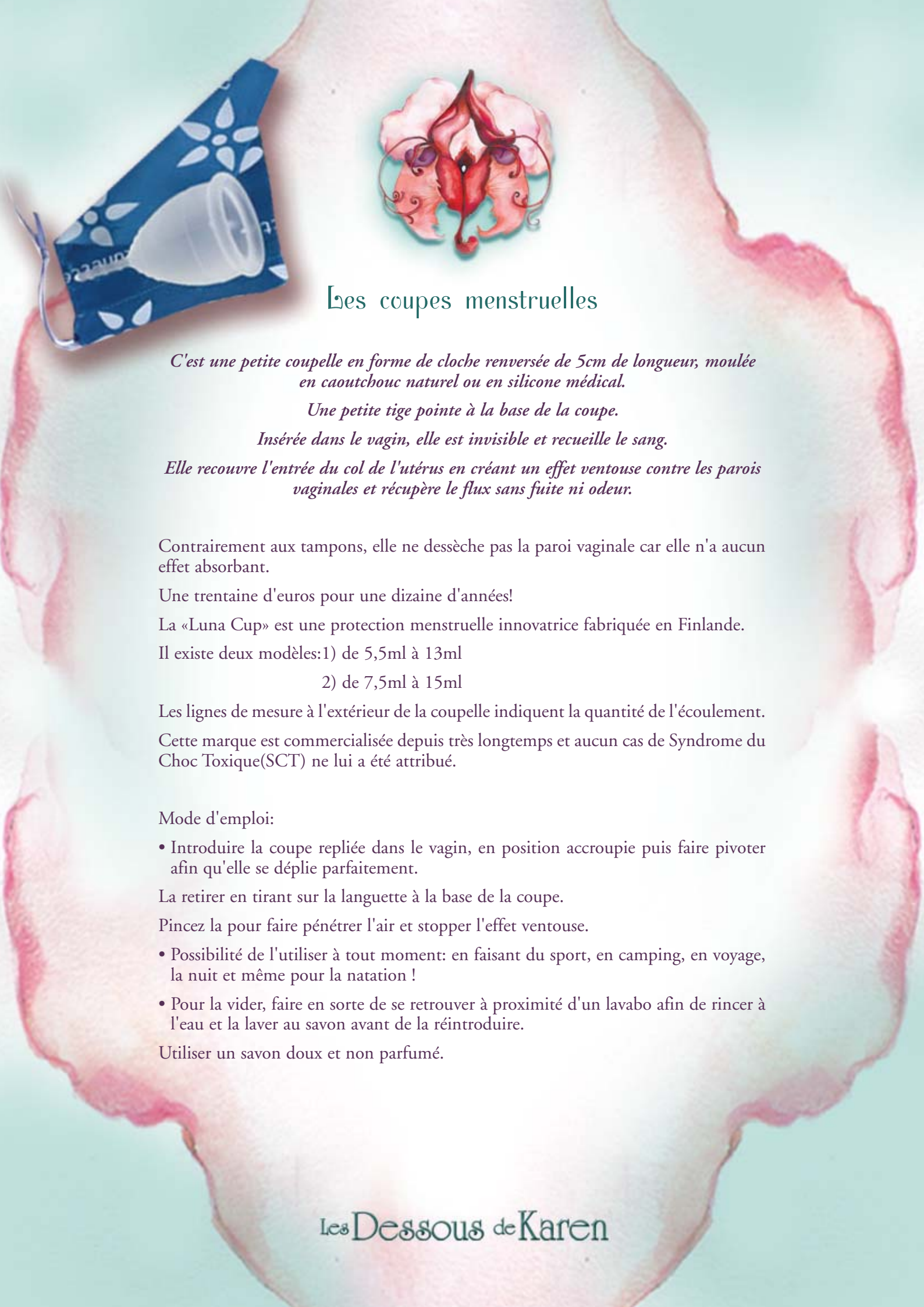
Originales, colorées, gaies, fleuries pour nous permettre de recontacter cette richesse de notre intimité et vivre agréablement nos lunes!

Écologiques et économiques, elles ont une durée de vie de 2 ans en moyenne et per-mettent d'entraver la consommation du jetable.

L'entretien est simple et demande une petite organisation :

Faites tremper les protections dans un bain d'eau froide savonneuse après chaque uti-lisation. Laissez agir quelques heures avant de mettre en machine.

On peut éventuellement rajouter quelques gouttes d'huile essentielles de lavande ou de tea -tree dans le compartiment des détergents de la machine à laver.



Les coupes menstruelles

C'est une petite coupelle en forme de cloche renversée de 5cm de longueur, moulée en caoutchouc naturel ou en silicone médical.

Une petite tige pointe à la base de la coupe.

Insérée dans le vagin, elle est invisible et recueille le sang.

Elle recouvre l'entrée du col de l'utérus en créant un effet ventouse contre les parois vaginales et récupère le flux sans fuite ni odeur.

Contrairement aux tampons, elle ne dessèche pas la paroi vaginale car elle n'a aucun effet absorbant.

Une trentaine d'euros pour une dizaine d'années!

La «Luna Cup» est une protection menstruelle innovatrice fabriquée en Finlande.

Il existe deux modèles: 1) de 5,5ml à 13ml

2) de 7,5ml à 15ml

Les lignes de mesure à l'extérieur de la coupelle indiquent la quantité de l'écoulement.

Cette marque est commercialisée depuis très longtemps et aucun cas de Syndrome du Choc Toxique(SCT) ne lui a été attribué.

Mode d'emploi:

- Introduire la coupe repliée dans le vagin, en position accroupie puis faire pivoter afin qu'elle se déplie parfaitement.

La retirer en tirant sur la languette à la base de la coupe.

Pincez la pour faire pénétrer l'air et stopper l'effet ventouse.

- Possibilité de l'utiliser à tout moment: en faisant du sport, en camping, en voyage, la nuit et même pour la natation !

- Pour la vider, faire en sorte de se retrouver à proximité d'un lavabo afin de rincer à l'eau et la laver au savon avant de la réintroduire.

Utiliser un savon doux et non parfumé.



On peut envisager de porter un protège slip (lavable) au début du cycle, et pour préserver sa lingerie lorsqu'on vide la coupelle.

Le flux moyen d'un cycle menstruel complet produit entre 80 et 120 ml de sang.

Une coupe pleine recueille 30ml.

Même après une journée, la coupe n'est presque jamais à moitié pleine.

La coupe est si confortable que l'on oublie qu'elle existe et son utilisation est simple et efficace.

Matériau:

100% silicone hypoallergénique de grade médical.

Elle n'irrite pas et ne pose aucun problème aux femmes qui sont allergiques.

Il faut la stériliser entre deux menstruations.

Elle ne perturbe pas la flore vaginale, ne laisse aucune fibre dans le vagin et respecte l'humidité vaginale naturelle.

La coupe dure des années (environ 10 ans) et est en cela particulièrement économique.

Historique:

« La coupe menstruelle est apparue sur le marché aux USA aux alentours de 1930, à peu près en même temps que les tampons du fabricant « tampax ».

Mais à cette époque il était très mal venu que les femmes touchent leur vagin, donc « tampax » inventa l'appliqueur pour résoudre ce problème.

Des générations entières de femmes sont devenues dépendantes de ces produits d'hygiène féminine, permettant des profits énormes pour les fabricants.

La coupe menstruelle, réutilisable, donc sans gros profits à l'horizon, ne pouvait résister dans ces conditions: 70 ans plus tard, alors que nous comprenons enfin l'impact sur la planète de ces produits non recyclables que sont les produits périodiques, la coupe menstruelle refait son apparition ».



Le temps des lunes

Héritage culturel et historique

« Ce n'est pas une erreur que les femmes saignent. C'est là l'un des dons les plus grandioses. C'est l'élixir des Dieux. » Terre – Barbara Marciniak.

« La lune est intimement associée à la forme féminine de l'espèce humaine, ce dont témoigne le fait que le cycle de 28 jours de la lune correspond en gros au cycle de 28 jours des menstrues.

Les 4 phases de la lune sont symétriques à celles du cycle menstruel:

- la phase préovulatoire correspond à la lune croissante
- l'ovulation à la pleine lune
- la phase prémenstruelle à la lune décroissante
- et la menstruation à la nouvelle lune.

Le mot lui-même de « menstrue » dérive du latin « mensis » mois, qui est l'étymologie du terme anglais « moon », qui signifie lune. »

Ester Harding suggère que le déni des menstrues et les syndromes prémenstruels proviennent en partie de la disparition des rites de passage dans notre société moderne.

La menstruation est devenue l'épreuve personnelle de chaque femme à travers laquelle elle souffre seule.

Les femmes ont été privées de la retraite des anciennes huttes menstruelles (ou moon lodge) où elles pouvaient communier avec leur être intérieur, se reconnecter à leur créativité et plonger dans le monde mystérieux de l'alchimie féminine.

Traditionnellement, les premières menstrues dans la vie de la jeune fille étaient fêtées et célébrées!

Chez les Amérindiens, certains rites utilisaient le sang des règles pour symboliser l'accès à la fécondité de la nouvelle jeune femme; La femme la plus âgée ayant alors le rôle de transmettre ce qu'il était nécessaire à la jeune pubère au sujet de son corps et de sa sexualité.

Ces rites de célébration, vécus à l'écart des hommes, constituaient un moyen de transmission par les aînées, l'occasion de recevoir une initiation sur la sexualité, la maternité, la fécondité, la féminité, les valeurs du couple et du mariage... et de plonger au cœur de la créativité, de l'intuition et du langage du corps.



« Les boucliers (il s'agit des boucliers sacrés de la tribu) secrets des femmes de la loge de la lune témoignent des événements vécus au cours de notre cheminement terrestre, des talents de ces femmes ainsi que de leur force intérieure.

Le monde extérieur ne voit jamais ces boucliers puisque chacun représente l'espace sacré de sa créativité.

Chacune des femmes révèle à ses sœurs, en toute confiance, les secrets intimes de son for intérieur, mais ne dévoile jamais pleinement son visage au monde extérieur.

Cette discrétion protège la force créatrice logée au sein des entrailles de chaque femme, une force qui suit les rythmes de la terre et de la lune.» Le cercle de vie – Maud Séjournant.

Pendant le temps des lunes, les femmes étaient nourries et servies par le reste de la communauté, consciente du caractère sacré de ce qui se vivait là.

Les femmes honoraient ce temps de réceptivité intense par des chants, des prières, de la broderie, du perlage, des rires...

C'est dans les moon lodge que se transmettait le savoir des femmes sur la connaissance du féminin mais également chaque jour était l'occasion pour les femmes d'inscrire sur leur « bâton de lunes » les faits marquants de la période écoulée: un événement survenu heureux ou douloureux, mais aussi une relation, une personne, un sentiment de gratitude.

Le bâton de lunes était une trace de leur histoire de femme, des blessures, des cadeaux, trace de tout ce qui les avait fait grandir.

Aux cérémonies de pleine lune, les femmes apportaient à la communauté ce qu'elles avaient créé de leurs mains mais aussi les rêves et les visions.

A la ménopause, les femmes étaient intronisées à la loge des grands mères.



Le préjugé social

Depuis des siècles, les règles des femmes ont occasionné des attitudes de déni de la part des hommes et des religions, prétextant des notions d'impureté et de souillures.

Ces attitudes ancestrales ont engendré nos habitudes actuelles chargées de secret et de honte, et teintées de regards négatifs sur notre cycle.

Les tampons rendent les règles invisibles tandis que certains implants ou patches éliminent tout simplement le saignement et les femmes s'en réjouissent!

La femme moderne vit ses lunes dans le rejet, la répugnance et la négation de son féminin.

Aujourd'hui les femmes ne sont plus calées sur le cycle lunaire; L'abondance de lumières artificielles, nos vies tumultueuses, l'éloignement à nous-même et à notre corps nous a détourné de cette nature.

Il y a quelques années était diffusée une publicité télévisuelle pour vendre des serviettes hygiéniques jetables et représentant le sang absorbé d'un liquide bleu clinique versé d'un tube à essai...

Reconnecter sa nature et les qualités de l'univers féminin

« Le temps particulier des règles nous invite au retrait. Elles nous ramènent dans la perception du corps, du présent. Elles permettent de plonger dans notre vie intérieure pour vivre une expérience plus profonde. » Monique Grande.