

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Utilisation, pratiques et croyances autour de la coupe menstruelle

Alexander SCLAFER, AUMG université de Paris Médecine Générale

Dre Amélie Aïm-Eusebi, MCA Université de Paris

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Aspect réglementaire :

- pas de conflit d'intérêt avec le sujet d'étude

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

La coupe menstruelle :

- Protection hygiénique réutilisable
- En silicone ou en élastomère thermoplastique
- Nécessite un entretien à chaque cycle
- Durée de vie : 5 à 10 ans



#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Objectif de l'étude :

Explorer le vécu de l'utilisation de la coupe menstruelle

- Commercialisation à partir des années 2010 en grande surface
- Participer à la recherche sur la santé menstruelle ¹
- Contexte de santé planétaire ²

1. Hennegan J, Winkler IT, Bobel C, Keiser D, Hampton J, Larsson G, et al. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*. 2021;29(1):1911618. DOI: 10.1080/26410397.2021.1911618

2. Collège de la médecine générale. Le CMG [En ligne]. Déclaration appelant les médecins généralistes du monde entier à agir en faveur de la santé planétaire [cité le 12 juillet 2021]. Disponible: <https://lecmg.fr/declaration-appelant-les-medecins-generalistes-du-monde-entier-a-agir-en-faveur-de-la-sante-planetaire/>

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Matériel et méthode

- Étude qualitative
- Inspirée de la théorisation ancrée
- Avec entretiens semi dirigés
- De juin 2020 à juillet 2021

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Matériel et méthode

Population:

- Toutes personnes ayant utilisé la coupe menstruelle
- Recrutement par effet dit « boule de neige » et par convenance dans des lieux de socialisation
- En France

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Matériel et méthode

Analyse:

- Codage manuel
- Triangulation de la moitié des entretiens par des internes formés
- Supervision par des chercheuses expérimentées
- Journal de bord

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

RESULTATS

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS

Exercer
et enseigner

Grand Palais

Population

	Âge	Genre	Temps d'utilisation de la coupe	Utilisation régulière de la coupe	Profession	Durée d'entretien
P1	29	F	2 ans	Non	Interne en psychiatrie	45 min
P2	27	F	2 ans	Oui	Assistante de projet culturel	45 min
P3	31	F	5 ans	Oui	Cadre assistante	50 min
P4	29	F	2 ans	Oui	Responsable communication	62 min
P5	29	F	4 ans	Oui	Avocate	47 min
P6	38	F	8 ans	Oui	Patissière	53 min
P7	42	F	1,5 ans	Non	Responsable communication	57 min
P8	26	F	< 6 mois	Non	Journaliste	50 min
P9	25	M	< 6 mois	Non	Etudiant	49 min
P10	28	F	5 ans	Oui	Professeur au lycée	53 min
P11	30	F	2 ans	Oui	Chargée de médiation culturelle	42 min
P12	39	F	8 ans	Oui	Cadre supérieur	39 min

#CNGE2021

www.congrescngc.fr



01 - 03
DÉCEMBRE
2021



21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Vivre le tabou des règles

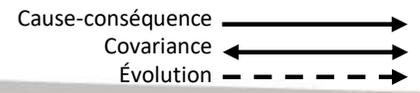
Changer de
mode de vie

Investir
dans une coupe
menstruelle

S'approprier un
nouveau mode de
protection

Chercher un équilibre
confortable

Témoigner



#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Changer de mode de vie

- **Faire attention à sa santé**

P12 « *J'ai l'impression que [la coupe menstruelle] c'est meilleur pour la santé dans le sens où on sait ce qu'il y a dedans par rapport aux tampons.* »

- **Réduire ses déchets**

P3 « *En fait j'étais vraiment dans ma démarche zéro déchet, [...] j'étais déjà sur le compost à la maison, le lombricompostage.* »

**Changer de
mode de vie**

Faire attention à sa
santé

Réduire ses déchets

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

S'approprier un nouveau mode de protection

- **Manipuler la coupe**

P11 « *Je lave la cup et ensuite je la pince et je la rentre je sais pas... jusqu'au fond et après ça fait... elle se déploie et je vérifie qu'en fait il n'y a pas de creux.* »

- **Nettoyer et stériliser**

- **Être au contact du sang et des organes génitaux**

P2 « *C'est pas quelque chose que tu fais souvent quand t'es une fille [...] mettre les doigts. Donc forcément t'es un peu plus désappointé... d'aller chercher dans ton vagin ta cup.* »

S'approprier un nouveau mode de protection

Manipulation

Nettoyer/
stériliser

Être au contact du sang
et des organes génitaux

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Témoigner

- **Échanger sur les protections hygiéniques et les règles**

P1 « Puis après avec des copines qui essayaient donc du coup on en discutait beaucoup en termes d'expériences. »

- **Déterminer un espace protégé pour parler de règles**

P5 « Mais ouais c'est très récemment que j'en parle avec des copines. [...] en gros on parle de ce qui nous arrive, bah ça fait du bien parce qu'on se sent moins seul. »

- **Critiquer le tabou**

Témoigner

Echanger sur les protections hygiéniques

Critiquer le tabou

Définir un espace protégé pour parler des règles

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Vivre le tabou des règles

Vivre le tabou
des règles

Être confronté.e à ses perceptions du sang menstruel

Invisibiliser les règles

Être stigmatisé.e

- **Être confrontée à la perception du sang menstruel**

P7 « Et c'est vrai que moi je viens d'une génération où les règles c'est caca, nous les filles on est sale quand on a nos règles. [...] Ma génération a été élevée comme ça. »

- **Invisibiliser les règles**

P9 « Quand on en parle il faut pas en parler devant les enfants, les trucs comme ça, quand y'a des pubs pour les protections le sang il est bleu régulièrement. »

- **Stigmatisation des personnes menstruées**

#CNGE2021

www.congrescngc.fr



01 - 03
DÉCEMBRE
2021



21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Vivre le tabou des règles

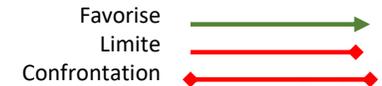
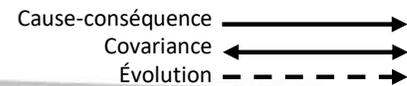
Changer de
mode de vie

Investir
dans une coupe
menstruelle

S'approprier un
nouveau mode de
protection

Chercher un équilibre
confortable

Témoigner



#CNGE2021

www.congrescngc.fr



01 - 03
DÉCEMBRE
2021



21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE



Grand Palais
LILLE



DISCUSSION

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Forces et limites

FORCES

- La nature des sujets évoqués
- Originalité et diversité des caractéristiques des personnes
- Triangulation de la moitié des entretiens
- Journal de bord

LIMITES

- Un seul niveau d'étude représenté (études post-BAC)
- 4 personnes étaient connues du chercheur principal avant l'étude
- Des expériences différentes des menstruations, ou d'absence de menstruations du groupe de recherche

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Comparaison à la littérature :

S'interroger sur l'impact des protections hygiénique sur sa santé

- **L'absence de données scientifiques solides alimentent probablement les préoccupations autour de la sûreté du dispositif**
 - Choc toxinique et déplacement de DIU^{5,6}
 - En France 73% des utilisatrices de la coupe menstruelle se sont intéressées à sa composition et 50% à celle des tampons⁷

5. Berteau L. Utilisation d'une coupe menstruelle : quel rôle du médecin généraliste auprès des patientes ? Enquête qualitative auprès de femmes utilisatrices. [thèse d'exercice en ligne]. Rennes: Université de Rennes 1; 2018.

6. Claire J. déplacement de DIU et utilisation de la coupe menstruelle : une étude cas témoin [thèse d'exercice]. Paris : Université de Paris; 2021.

7. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Sécurité des produits de protection intime. Avis révisé de l'Anses . Rapport révisé d'expertise collective [En ligne]. France: ANSES; octobre 2019 [cité le 25 août 2021] Disponible: <https://www.anses.fr/fr/system/files/CONSO2016SA0108Ra.pdf>

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Comparaison à la littérature :

Des pistes pour la prise en compte de la santé menstruelle

- **Interroger sur la perception des cycles menstruels**
 - Rationalisation des fluides menstruels et le contact avec les OGE⁶
- **L'accès à l'information et le traitement médiatique**
 - La coupe est majoritairement utilisée par une population ayant réalisé des études post-BAC en France⁷
 - Bonne acceptabilité des programmes de politiques publiques avec don de coupe dans les pays à revenu faible ou intermédiaire⁸
 - La conscience des problématiques environnementales influence le mode de produit hygiénique choisi^{9,10}

8. Van Eijk AM, Zulaika G, Lenchner M, Mason L, Sivakami M, Nyothach E, et al. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. Lancet Public Health. 2019;4(8):e376-93. DOI: [10.1016/S2468-2667\(19\)30111-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30111-2)

9. Peberdy E, Jones A, Green D. A Study into Public Awareness of the Environmental Impact of Menstrual Products and Product Choice. Sustainability. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2019;11(2):473. DOI: 10.3390/su11020473

10. Tu J-C, Lo T-Y, Lai Y-T. Women's Cognition and Attitude with Eco-Friendly Menstrual Products by Consumer Lifestyle. IJERPH. 2021;18(11):5534. DOI: 10.3390/ijerph18115534

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Comparaison à la littérature :

Les enjeux de la perception sociale des règles

- **La place des soignants dans la santé menstruelle**
 - le sujet des protections hygiéniques et les interrogations autour de la coupe n'étaient pas abordés avec un soignant, considérant le sujet intime⁶
- **L'absence de lieux appropriés dans les lieux publics pour la gestion des règles comme problème global^{10,11}**

11. Maroko AR, Hopper K, Gruer C, Jaffe M, Zhen E, Sommer M. Public restrooms, periods, and people experiencing homelessness: An assessment of public toilets in high needs areas of Manhattan, New York. PLOS ONE. Public Library of Science; 2021;16(6):e0252946. DOI: 10.1371/journal.pone.0252946

12. Sommer M, Chandraratna S, Cavill S, Mahon T, Phillips-Howard P. Managing menstruation in the workplace: an overlooked issue in low- and middle-income countries. International Journal for Equity in Health. 2016;15(1):86. DOI: 10.1186/s12939-016-0379-8

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Perspectives

- **Des questions en suspens :**
 - Quelle accessibilité financière ? Quels accès aux informations ?
- **Favoriser un environnement bienveillant à propos de la gestions des règles**
 - Lors de la consultation
 - Dans les lieux de soins
 - Inventer des supports de communication pour donner des informations et le choix entre les produits

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

En conclusion :

- Des pistes pour la santé menstruelle et une santé planétaire
- Les préoccupations : sa sécurité, son utilisation au quotidien avec les limites imposées par son nettoyage
- Le tabou des règles à prendre en compte dans les espaces de soins

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE



AMIENS



RÉUNION - MAYOTTE



Merci de votre attention

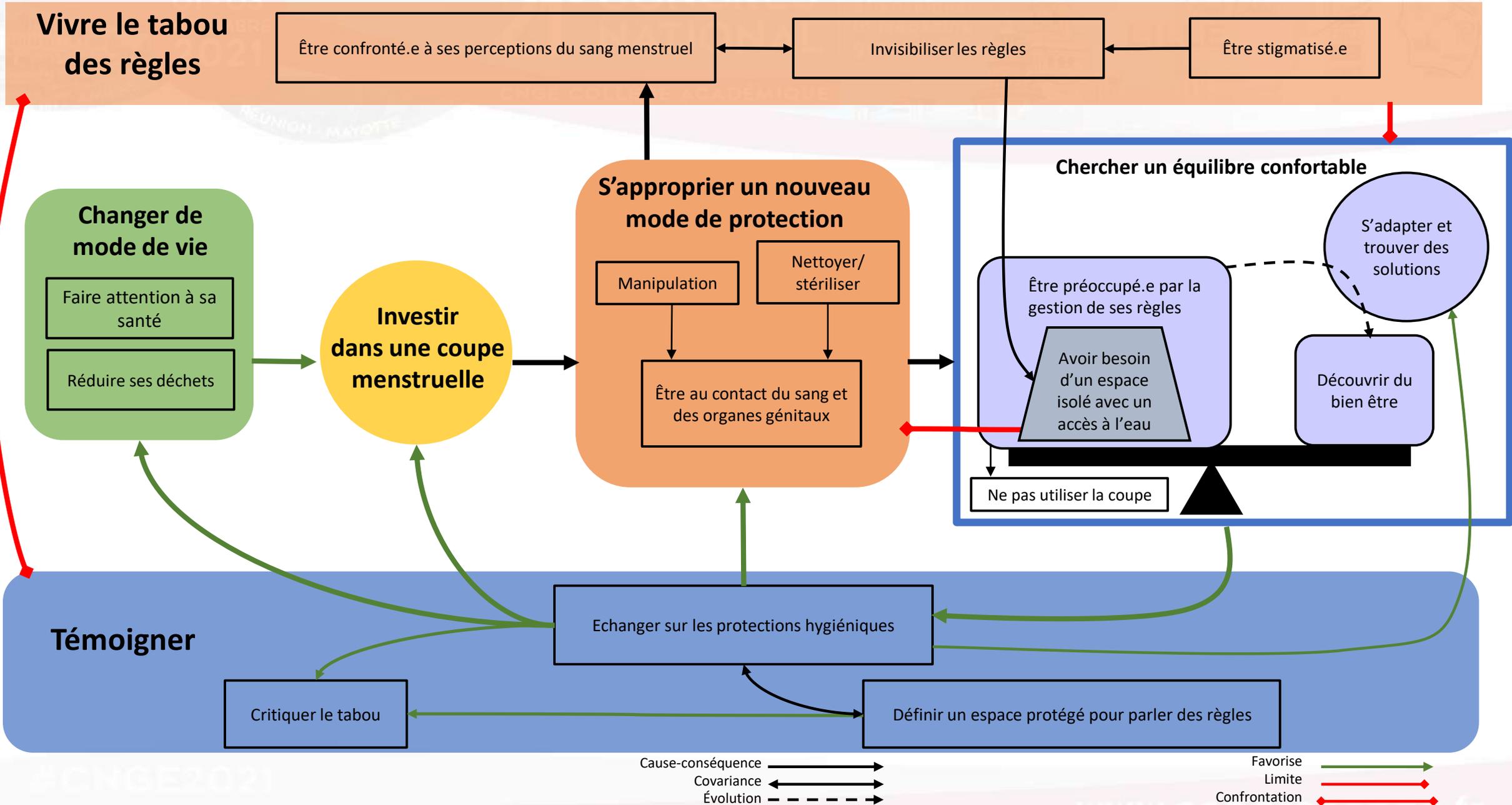


DÉPARTEMENT de
MÉDECINE GÉNÉRALE

Université de Paris 

#CNGE2021

www.congrescngc.fr



01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Investir dans une coupe menstruelle

- Espérer que cette nouvelle protection fonctionne et rentabilise l'achat
- L'appréhension de ne pas acquérir le bon modèle

P4 « [...] je suis allée voir 147 fois sur internet les comparatifs, pour voir lesquels c'étaient les mieux, qui étaient fabriqués en telle matière, qui étaient les plus absorbantes, bon rapport qualité prix machin »

Investir
dans une coupe
menstruelle

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Chercher un équilibre confortable

- **Découvrir du bien-être**

P3 « *En fait c'est plus pratique, c'est en fait... j'ai même plus l'impression d'avoir mes règles entre guillemets, donc c'est-à-dire qu'avant c'était vraiment une contrainte.* »

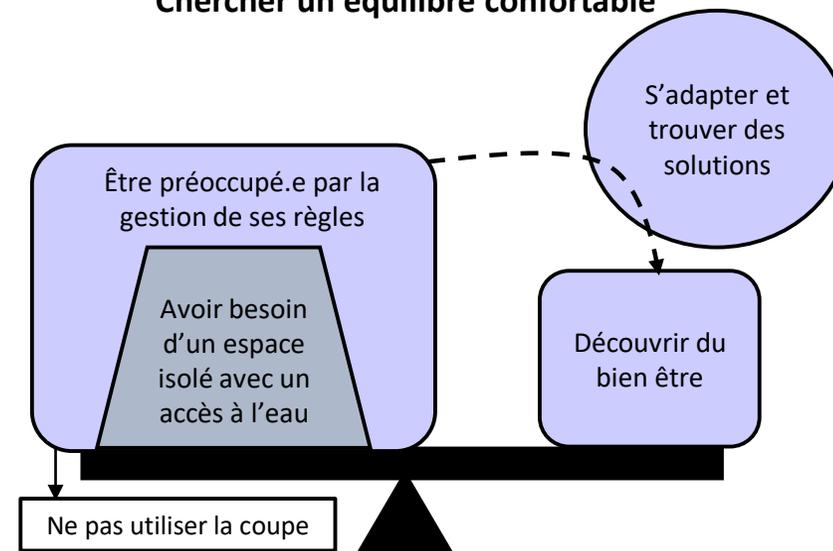
- **Être préoccupé par la gestion de ses règles**

- *Avoir besoin d'un espace isolé avec un accès à l'eau*

P7 « *[...] c'est pas pratique quand t'es à l'extérieur et que t'es pas sûr d'avoir des toilettes clean et c'est pas pratique.* »

- **S'adapter et trouver des solutions**

Chercher un équilibre confortable



01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Comparaison à la littérature :

Des pistes pour la prise en compte de la santé menstruelle

- Lien entre protection périodique et sexualité
- Explorer les conséquences sur la flore génitale

#CNGE2021

www.congrescngc.fr