



TAMPONS MENSTRUELS

Enjeu

L'utilisation de tampons menstruels ou d'un moyen de protection externe est un choix personnel. Cependant, vous devriez savoir que l'utilisation de tampons peut présenter certains risques pour la santé, notamment un risque accru du syndrome du choc toxique.

Contexte

Les tampons menstruels sont faits de coton, de rayonne ou d'un mélange des deux tissus. La rayonne est un produit synthétique fait de cellulose, qui est un produit dérivé de la pulpe de bois. Les femmes, en Amérique du Nord, utilisent des tampons depuis les années 1930. Au début des années 1980, une épidémie du syndrome du choc toxique a sévi en Amérique du Nord, laquelle a été associée à l'utilisation de tampons ayant un pouvoir absorbant très élevé et à des souches de bactéries toxigènes.

Syndrome du choc toxique (SCT)

Le syndrome du choc toxique (SCT) est une maladie rare mais grave, qui survient lorsque les toxines produites par certaines souches de la bactérie *Staphylococcus aureus* (staphylocoque) entrent dans la circulation sanguine. Les premiers symptômes sont semblables à ceux de la grippe, et peuvent comprendre de la fièvre, des nausées, des vomissements, de la diarrhée, des étourdissements, des évanouissements et de la confusion. Ils peuvent également comprendre de l'hypotension artérielle, des signes de choc, un état de déshydratation, des maux de gorge, des douleurs musculaires, la desquamation de la peau, et une éruption cutanée semblable à un coup de soleil. Le syndrome du choc toxique peut être fatal s'il n'est pas diagnostiqué et traité immédiatement.

Utilisation des tampons et SCT

Les tampons ne causent pas le syndrome du choc toxique, et la maladie ne touche pas que les femmes menstruées. Les hommes, les femmes non menstruées et les enfants peuvent également contracter le SCT. L'incidence du SCT a diminué sensiblement depuis l'épidémie qui a sévi au début des années 1980. Au cours des dernières années, seulement quelques cas ont été déclarés, dont environ la moitié ont été associés à l'utilisation des tampons. Les jeunes femmes (âgées de moins de 30 ans) sont plus à risque que les femmes plus âgées, parce qu'elles n'ont pas encore développé d'anticorps contre la toxine responsable du SCT.

Les scientifiques n'ont pu déterminer la nature exacte du lien entre l'utilisation des tampons et le syndrome du choc toxique. Plusieurs facteurs peuvent intervenir, notamment les pratiques d'hygiène et la durée de la période pendant laquelle le tampon est laissé en place. Le pouvoir absorbant semble jouer un rôle, étant donné qu'on a enregistré plus de cas chez les femmes qui utilisent des tampons ayant un pouvoir absorbant plus élevé. Parmi les autres facteurs, mentionnons le recours à des méthodes de contraception dite de barrière, comme l'éponge, la cape cervicale, ou le diaphragme. La matière utilisée pour la fabrication des tampons, qu'il s'agisse de coton ou de rayonne, n'a pas été identifiée comme facteur de risque.

Autres effets de l'utilisation des tampons sur la santé

L'utilisation des tampons est associée à un risque accru de sécheresse vaginale et d'ulcères vaginaux, en particulier si les tampons qui sont utilisés ont un pouvoir absorbant supérieur à celui qui est nécessaire pour répondre à ses besoins personnels.



Mentionnons en outre le risque de problèmes d'hygiène importants si les tampons sont oubliés ou ne sont pas changés aux intervalles recommandés.

Fausses rumeurs concernant les tampons

Ces dernières années, un certain nombre de fausses rumeurs concernant les tampons ont circulé sur Internet. Ces courriels indiquent que les fabricants de tampons ajouteraient de l'amiante aux tampons pour augmenter les pertes sanguines, ou que les tampons contiendraient des produits chimiques, comme des dioxines. Selon une autre rumeur, les tampons faits de rayonne présenteraient un risque plus élevé de SCT que les tampons faits de coton. Or, ces rumeurs devraient être considérées comme fausses pour les raisons suivantes :

- Il est illégal de contaminer un tampon, ou tout autre produit, avec de l'amiante ou d'autres toxines. Aucun cas de contamination de cette nature n'a été rapporté à Santé Canada.
- Les procédés de fabrication utilisés dans la production des tampons vendus au Canada sont exempts de dioxine. Les dioxines sont un polluant environnemental reconnu, de sorte qu'il est possible qu'on puisse déceler d'infimes quantités de dioxines dans les tampons en raison de la pollution environnementale. Cependant, ces infimes quantités de dioxines ne présentent aucun risque pour la santé des personnes qui utilisent des tampons.
- Il n'existe aucune preuve scientifique démontrant que les tampons faits de rayonne sont plus à risque pour le SCT que les tampons de coton ayant le même pouvoir absorbant.

Réduire vos risques

Les conseils suivants vous aideront à réduire au minimum les risques liés à l'utilisation des tampons :

- Si vous avez déjà reçu un diagnostic de SCT, évitez d'utiliser des tampons.
- Utilisez des tampons ayant le pouvoir absorbant minimal nécessaire pour répondre à vos besoins personnels. Tous les tampons dont la vente est autorisée au Canada satisfont à une norme d'étiquetage quant au pouvoir absorbant, ce qui signifie que les tampons ayant un degré d'absorption donné, quelle que soit leur marque, absorberont la même quantité de liquide.
- Lisez la notice d'accompagnement des tampons, et suivez toutes les instructions.
- Ne commencez à utiliser des tampons qu'au début des règles. Évitez d'utiliser un tampon par mesure de précaution lorsque vous vous attendez à être menstruée d'une journée à l'autre, ou pour l'absorption d'autres types de pertes.
- Lavez-vous les mains avant et après l'insertion du tampon.
- Changez de tampon toutes les 4 à 8 heures, et évitez d'en porter la nuit.
- N'oubliez pas d'enlever le tampon.
- Utilisez alternativement les tampons et un moyen de protection externe.

Si vous éprouvez l'un des symptômes du SCT lorsque vous utilisez un tampon, enlevez-le et consultez un médecin le plus tôt possible. Si vous ne pouvez joindre votre médecin, rendez-vous à l'établissement de soins d'urgence le plus proche. Informez le professionnel de la santé qui vous traite que vous utilisiez un tampon lorsque les symptômes ont commencé.

Le rôle de santé Canada

Au Canada, les tampons menstruels sont réglementés à titre de matériels médicaux. Santé Canada veille à ce que les tampons vendus au Canada soient sûrs, efficaces et d'une bonne qualité par le biais d'exigences en matière d'octroiement d'un permis, de fabrication et de surveillance post-commercialisation. Avant qu'un permis soit délivré à un fabricant, ce dernier doit fournir des renseignements précis sur le pouvoir absorbant des tampons sur l'étiquette de l'emballage du produit. Il doit également fournir des renseignements sur les risques et les symptômes du syndrome de choc toxique, de même que des instructions quant aux mesures à prendre en présence de ces symptômes.

Pour en savoir plus?

Signalez les problèmes liés aux tampons menstruels, y compris les cas soupçonnés de syndrome de choc toxique, à l'Inspectorat de la Direction générale des produits de santé et des aliments de Santé Canada au 1-800-267-9675 (sans frais au Canada), ou en utilisant le formulaire de rapport d'incident disponible sur le site Web de l'Inspectorat à l'adresse suivante :

http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/inspectorate/medical_devices_f.html

Pour des sources d'information Internet fiables sur la santé, visitez le Réseau canadien de la santé à l'adresse suivante :

<http://www.canadian-health-network.ca/customtools/homef.html>

Pour d'autres articles de Votre santé et vous, visitez le site: www.santecanada.ca/vsv

Vous pouvez également téléphoner au (613) 957-2991