



# VOTRE SANTÉ ET VOUS

## Tampons menstruels

### Enjeu

Utiliser des tampons plutôt que des serviettes sanitaires pendant vos menstruations 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 de choc toxique.



### Syndrome de choc toxique (SCT)

Le **syndrome de choc toxique (SCT)** est une infection rare mais grave qui survient lorsque les toxines produites par certaines souches de la bactérie *Staphylococcus aureus* (staphylocoque) entrent dans le flux sanguin. Les premiers symptômes ressemblent à ceux de la grippe, tels que fièvre, nausées, vomissements, diarrhée, étourdissements, évanouissements et confusion. Les personnes atteintes du SCT peuvent présenter les symptômes suivants : hypotension artérielle, état de choc, déshydratation, maux de gorge, douleurs musculaires, desquamation de la peau et éruption cutanée ressemblant à un coup de

soleil. Le syndrome de choc toxique peut être fatal s'il n'est pas diagnostiqué et traité sur-le-champ.

### Réduire les risques pour la santé associés à l'utilisation de tampons

L'**utilisation de tampons** peut aussi présenter un risque accru de sécheresse vaginale et d'ulcères vaginaux, en particulier si les tampons utilisés ont un pouvoir absorbant supérieur à celui qui est nécessaire pour répondre à ses besoins personnels. Les utilisatrices de tampons s'exposent à un risque de problèmes d'hygiène si les tampons sont oubliés ou ne sont pas changés aux intervalles recommandés.

Les conseils suivants vous aideront à réduire les risques liés à l'utilisation de tampons :

- Évitez d'utiliser des tampons si vous avez déjà reçu un diagnostic de SCT.
- 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 le même pouvoir d'absorption absorberont la même quantité de liquide peu importe la marque.

- Lisez la notice qui accompagne les tampons et suivez toutes les instructions.
- Attendez le début de vos règles avant d'utiliser un tampon. Évitez d'utiliser un tampon par mesure de précaution lorsque vous vous attendez à être menstruée d'une journée à l'autre ou pour absorber d'autres types de pertes.
- **Lavez-vous les mains** avant et après l'insertion du tampon.
- Changez de tampon à toutes les 4 à 8 heures et évitez d'en porter un la nuit.
- N'oubliez pas d'enlever le tampon.
- Utilisez alternativement les tampons et un moyen de protection externe, comme des serviettes sanitaires ou des protège-dessous. Si vous éprouvez l'un des symptômes du SCT lorsque vous utilisez un tampon, enlevez-le et consultez un médecin sans tarder. Si vous ne pouvez joindre votre médecin, rendez-vous à l'établissement de soins d'urgence le plus près. Informez le professionnel de la santé qui vous traite que vous utilisez un tampon lorsque les symptômes sont apparus.



## 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, un produit dérivé de la pulpe de bois. En Amérique du Nord, les femmes utilisent des tampons depuis les années 1930. Au début des années 1980, une

épidémie du syndrome de choc toxique a sévi en Amérique du Nord et fut associée à l'utilisation de tampons au pouvoir absorbant très élevé et à des souches de bactéries toxigènes.



## Utilisation de tampons et SCT

Les tampons ne causent pas le syndrome de choc toxique, et la maladie ne touche pas uniquement 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, quelques cas ont été déclarés, dont environ la moitié ont été associés à l'utilisation des tampons. Les jeunes femmes (moins de 30 ans) sont plus à risque que les femmes plus âgées, car elles n'ont pas encore développé d'anticorps contre la toxine responsable du SCT.

Les scientifiques n'ont pu déterminer le lien exact entre l'utilisation des tampons et le syndrome de choc toxique. Plusieurs facteurs peuvent intervenir, notamment les pratiques d'hygiène et la période pendant laquelle le tampon est laissé en place. Le pouvoir absorbant semble jouer un rôle, car on note un nombre accru de cas chez les femmes utilisant des tampons au pouvoir absorbant plus élevé. Parmi les autres facteurs de risque, 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, ne s'est pas révélé être un facteur de risque.

## Fausses rumeurs concernant les tampons

Ces dernières années, de fausses rumeurs ont circulé sur Internet au sujet des tampons. Ces courriels indiquent que les fabricants de tampons y ajouteraient de **l'amiante** 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, on doit considérer ces rumeurs 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, il est possible qu'on puisse déceler d'infimes quantités de dioxines dans les tampons, mais celles-ci ne présentent aucun risque pour l'utilisatrice.
- Il n'existe aucune preuve scientifique démontrant que les tampons faits de rayonne présentent un risque accru de SCT par rapport aux tampons de coton ayant le même pouvoir absorbant.

## Rôle de Santé Canada

Au Canada, les tampons menstruels sont réglementés à titre





Tampons menstruels

mise à jour :

janvier 2011

# VOTRE SANTÉ ET VOUS



de dispositifs médicaux. Santé Canada veille à ce que les tampons vendus au Canada soient sûrs, efficaces et de grande qualité grâce aux exigences d'homologation, de fabrication et de suivi après-vente. Pour obtenir un permis, le fabricant doit fournir des renseignements précis sur le pouvoir absorbant des tampons et les afficher sur l'étiquette du produit. L'étiquette doit fournir des renseignements sur les risques et les symptômes du syndrome de choc toxique, de même que sur les mesures à prendre en présence de ces symptômes.

## Pour en savoir plus...

- Signalez les problèmes liés aux tampons, y compris les cas présumés 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 [www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/compli-conform/prob-report-rapport/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/compli-conform/prob-report-rapport/index-fra.php)
- Pour connaître les marques de tampons dont la vente est autorisée au Canada, veuillez consulter la Base de données de Santé Canada sur les dispositifs médicaux homologués : <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/md-im/licen/mdlic-fra.php>
- Section sur les dispositifs médicaux de Santé Canada : [www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/md-im/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/md-im/index-fra.php)

Vous trouverez des renseignements généraux sur les cosmétiques, ainsi que sur la santé et la sécurité dans :

- La section [Cosmétiques et produits de soins personnels](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/person/cosmet/index-fra.php) du site Web de Santé Canada : [www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/person/cosmet/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/person/cosmet/index-fra.php)
- Pour toute préoccupation quant à certains produits particuliers, communiquez avec le bureau régional de la sécurité des produits de consommation le plus près [www.hc-sc.gc.ca/contact/cps-spc/hecs-dgsesc/psp-bsp-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/contact/cps-spc/hecs-dgsesc/psp-bsp-fra.php)

Pour plus d'information sur la salubrité alimentaire, la santé et les produits de consommation, visitez le site [Consommateurs en sécurité](http://www.sante.gc.ca/consommateur) : [www.sante.gc.ca/consommateur](http://www.sante.gc.ca/consommateur)

Des articles complémentaires sur les questions de santé et de sécurité se retrouvent sur le section de *Votre santé et vous* : [www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi composer le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245 (sans frais) pour les malentendants\*.