

Enquête auprès de professionnels de santé sur le **disque menstruel**



Réalisée par Cup&Co en mai 2024



Contenu de l'étude :

Contexte :	2
Méthode :	3
Analyse et Résultat :	4
Disque menstruel avec stérilet	4
Cup menstruelle avec stérilet	5
Résultat disque et cup avec le port d'un stérilet (DIU)	5
Temps d'utilisation du disque menstruel	6
Risques liés au disque menstruel	7
Résultat sur le temps d'utilisation et les risques liés au disque	7
Rapports sexuels avec le disque	8
Résultat	8
Utilisation d'un disque après accouchement	9
Résultat	9
Le disque menstruel pour les adolescentes	10
Résultat	10
Le disque menstruel et les crampes	11
Résultat	11
Le disque menstruel et utérus rétroversés	12
Résultat	12
Le disque menstruel avec une descente d'organe	13
Résultat	13
Avis généraux sur cette nouvelle protection réutilisable :	14
Conclusion :	15

Contexte :

Le disque menstruel jetable est inventé en 2016, aux États-Unis. C'est une protection assez similaire à la cup menstruelle, mais de par sa forme et son positionnement, elle a plein d'autres avantages, comme le fait de pouvoir se garder 12 h, d'avoir des rapports sexuels, d'être compatible avec le stérilet...

En 2024, le disque menstruel se développe de plus en plus sur le marché français et plus globalement en Europe.

Et de plus en plus de femmes s'interrogent sur cette protection, est-elle vraiment fiable ? Est-ce que ces avantages sont simplement des outils marketing pour vendre ou sont-ils vraiment utiles ? Est-ce que cette protection est vraiment compatible avec mon stérilet ?

Malheureusement, cette protection étant trop récente, il n'existe aujourd'hui que peu d'études à son sujet, bien qu'une étude ait été réalisée aux États-Unis et démontre que le disque menstruel serait la protection qui aurait le plus de capacité menstruelle. C'est la seule étude qui existe à ce sujet.

De plus, encore, beaucoup de sage-femmes et de gynécologues et d'autres spécialistes médicaux ne connaissent pas bien, voire pas du tout, cette nouvelle protection.

Il est donc assez difficile pour les personnes menstruées de se faire un avis fiable sur cette nouvelle protection et de savoir si elle peut leur convenir ou non.

Nous avons donc décidé de réaliser cette enquête afin de sensibiliser sur cette nouvelle protection et d'apporter des réponses plus fiables aux femmes et aux personnes menstruées qui seraient intéressées par le disque menstruel réutilisable.

Méthode :

Nous avons tout d'abord réuni un maximum de questions que se posaient nos clientes, les utilisatrices du disque menstruel et d'autres femmes pas du tout familières à cette protection.

Nous avons ensuite sélectionné les questions qui revenaient le plus souvent et qui nécessitaient l'avis de spécialistes de santé.

Nous avons ensuite regroupé l'ensemble de ces questions sur un document afin de l'envoyer aux experts dans ce domaine.

Nous avons contacté de nombreux professionnels de santé pour essayer d'obtenir le plus de réponses possibles. Et 7 spécialistes de santé ont pu répondre à nos questions. Dont 5 sage-femmes, une gynécologue et une ostéopathe et sexothérapeute.

Elles étaient libres sur leurs réponses et avaient aussi la possibilité de rajouter des questions posées par leurs patientes.

Nous avons ensuite analysé l'ensemble des résultats pour en tirer des conclusions et pouvoir apporter des réponses fiables aux questions des femmes.

Analyse et Résultat :

Disque menstruel avec stérilet

Est-il compatible avec le stérilet ?

Est-ce qu'il y a des contre-indications pour le stérilet ? Est-ce qu'il s'agit bien d'une protection sans effet ventouse ? En quoi il serait plus compatible que la cup ?

Réponses :

Professionnel n°1 : « *Je pense qu'il est compatible avec un stérilet. Je ne sais pas en quoi ce dispositif serait plus compatible qu'une cup.* »

Professionnel n°2 : « *Il n'y a pas de contre-indications à utiliser le disque menstruel avec un stérilet. Contrairement à la cup, le disque menstruel n'a pas d'effet ventouse ce qui le rend plus compatible que la cup qui, elle, peut déplacer le stérilet si elle est retirée trop brusquement.* »

Professionnel n°3 : « *Oui ils sont compatibles. Non il n'y a pas de contre-indications. Il n'y a pas d'effet ventouse. Il est plus confortable car sans effet ventouse et sans risque de pincer et tirer sur le fil du stérilet.* »

Professionnel n°4 : « *il est à mon sens compatible avec le stérilet, je ne pense pas que ce soit l'effet ventouse, en tant que tel qui peut faire descendre le stérilet mais le fait que en appuyant sur la Cup, les patients peuvent potentiellement attraper les fils et faire descendre le Diu* »

Professionnel n°5 : « *Le disque est un dispositif sans effet ventouse, De plus il est impossible d'attraper les fils du stérilet en le retirant, Il est donc plus compatible que la cup avec le stérilet ou DIU.* »

Professionnel n°6 : *Oui pas de contre-indication, il est plus compatible que la cup car pas d'effet ventouse.*

Professionnel n°7 : *Oui car pas d'effet ventouse mais attention au fil.*

Cup menstruelle avec stérilet

Pourquoi certaines femmes déplacent-elles leur stérilet à cause de la cup ? Qu'est-ce qui provoque ce phénomène ? Est-ce que c'est dû à l'effet de succion ? Au fil du stérilet qui se coince dans la cup ?

Réponses :

Professionnel n°2 : « *l'effet de succion peut faire bouger le stérilet mais il est très rare de perdre un stérilet bien positionner avec la cup. Le fil du stérilet peut parfois bien dépasser du col de l'utérus, s'il s'accroche dans la cup, il est possible de demander à son gynécologue de le couper un peu + si cela est possible*

Pour éviter l'effet de succion de la cup, il faut éviter de tirer sur la tige, il est conseiller faire descendre la cup en poussant et surtout de pincer la cup pour faire rentrer de l'air avant de la retirer »

Professionnel n°3 : « *Soit en pinçant la cup, la patiente pince le fil à l'intérieur de la cup soit elle a le doigt dessus.* »

Professionnel n°5 : « *Le stérilet doit bouger petit à petit, au fur et à mesure de l'utilisation de la cup, à cause de l'effet succion, et il est possible d'attraper les fils en pinçant la cup pour la retirer s'ils ne sont pas coupés assez courts.*»

Résultat disque et cup avec le port d'un stérilet (DIU)

Le disque menstruel ne présente aucune contre-indication avec le port d'un stérilet. Et pour la grande majorité de ces experts, les disques menstruels pourraient être plus compatibles que les coupes menstruelles avec un stérilet.

Il y a deux principales explications :

- Principalement car en pinçant la coupe vaginale pour la retirer, il y a des risques pour que vous accrochiez le fil du stérilet, ce qui pourrait le décrocher ou le déplacer. Ce qui est beaucoup moins probable avec le disque menstruel par sa forme et sa façon de la retirer qui ne nécessite pas de le pincer.
- Et beaucoup plus rare, l'effet ventouse, qui pourrait déplacer le stérilet, ce qui n'est pas possible avec le disque menstruel car il tient sans effet de succion.

Temps d'utilisation du disque menstruel

Que pensez-vous du port du disque menstruel sur **12 heures consécutives** ?

Réponses :

Professionnel n°1 : « *Trop long* »

Professionnel n°2 : « *je ne recommande pas de porter le disque pendant 12h consécutives. 6h est le maximum pour diminuer le risque de SCT, car ce risque s'applique à n'importe quel produit menstruel.* »

Professionnel n°3 : « *12h consécutives est la durée maximale d'utilisation par rapport au risque d'infection.* »

Professionnel n°4 : « *je ne suis pas sereine vis-à-vis du risque de choc toxique* »

Professionnel n°5 : « *Je pense qu'il n'y a pas de souci du fait de l'étanchéité, et que le sang n'est pas en contact avec l'air, le milieu n'est pas propice au développement des staphylocoques responsables du SCT.*»

Professionnel n°6 : Oui, dans la théorie, c'est tout à fait possible, surtout si votre flux est moyen ou léger, vous pouvez le garder toute la journée. Si vous avez un flux plus abondant, il faudra porter une protection supplémentaire.

Professionnel n°7 : avec le disque ou la cup menstruelle, je ne conseil pas d'arriver jusqu'à 12 h consécutives, sauf en cas d'obligation extrême. Bien que le disque menstruel ait plus de capacité que la cup, ça reste un milieu de culture et le sang restant stagnant, il vaut mieux ne pas dépasser les 8 heures.

Risques liés au disque menstruel :

Le disque présente-t-il d'autres risques à part le SCT ?

Réponses :

Professionnel n°1 : « Ne pense pas »

Professionnel n°2 : « le vagin reste une zone sensible, il est important de maintenir la propreté du disque en le nettoyant entre chaque changement et de le stériliser en fin de journée pour éviter d'apporter des germes (autres que les bactéries naturelles du vagin) qui peuvent provoquer des mycoses »

Professionnel n°3 : « Je ne vois pas à part une infection plus bénigne comme les mycoses en cas de mauvaise hygiène »

Professionnel n°4 : « si il est appliqué correctement avec l'hygiène nécessaire, il n'y a pas de risque majoré à mon sens »

Professionnel n°5 : « Je ne pense pas »

Professionnel n°6 : « A ma connaissance non »

Professionnel n°7 : « Pas de risque particulier par rapport au disque menstruel ni à la cup d'ailleurs. Mais respecter les règles d'asepsie, bien nettoyer, respecter le temps de pose. Il faut vraiment prendre ses précautions pour éviter le choc toxique, même si le risque est moindre avec le disque et la cup que si on utilise des tampons. »

Résultat sur le temps d'utilisation et les risques liés au disque

12 heures d'utilisation consécutives, vider le disque menstruel est trop long.

Cela augmenterait les risques du syndrome du choc toxique, bien que les coupes et les disques menstruels présentent moins de risques que les tampons.

Il est plutôt recommandé de changer votre protection toutes les 6 à 8 heures maximum afin d'éviter tout risque de SCT.

Vous devez également bien respecter les règles d'hygiène liées à cette protection cyclique comme le rinçage après chaque utilisation et la stérilisation pour éviter l'apparition de mycose.

Mais si vous respectez bien le temps d'utilisation et que vous nettoyez bien votre protection, il n'y a aucun autre risque pour votre corps.

Rapports sexuels avec le disque

Est-ce que le disque menstruel est compatible avec les rapports sexuels ?

Réponses :

Professionnel n°1 : « non »

Professionnel n°2 : « *Oui, c'est un des avantages du disque menstruel mais il est important de rappeler qu'il ne protège pas des MST ou d'une éventuelle grossesse et qu'il est important également après un rapport sexuel de respecter les règles d'hygiène déjà citées ci-dessus pour le disque* »

Professionnel n°3 : « Je ne sais pas »

Professionnel n°4 : « oui »

Professionnel n°5 : « Oui »

Professionnel n°6 : « Oui c'est tout à fait possible »

Professionnel n°7 : Pas de réponse

Résultat

Oui, pour la grande majorité, cette protection est compatible avec les rapports sexuels. Bien sûr, il ne vous protège pas des MST et n'est pas non plus un contraceptif.

Utilisation d'un disque après accouchement

Pourquoi est-ce que certaines femmes passent au disque menstruel après leur accouchement par voie basse ? Est-ce que cette protection est plus adaptée pour ce type de femme qu'une cup ?

Réponses :

Professionnel n°1 : « *Peut être car il est plus facile à utiliser* »

Professionnel n°2 : « *les premières règles après un accouchement ne sont pas identiques à celles avant bébé, il est donc possible que la cup ne soit plus adaptée à ce flux. Le col de l'utérus change de position après un accouchement et les crampes peuvent aussi s'intensifier après un accouchement. Un disque serait donc plus adapté après un accouchement car pas d'effet de succion et il épouse parfaitement l'anatomie du vagin. Je conseille tout de même d'associer un autre type de protection menstruelle (qui ne s'insère pas dans le vagin) le temps de se réapproprier son corps* »

Professionnel n°3 : « *Le disque menstruel est surtout plus récent non ?* »

Professionnel n°4 : « *La Cup laisse un petit passage pour les saignements, même si on prend la plus grande taille, après un accouchement, on peut avoir un bassin plus large et avoir des fuites avec la Cup qui sont peut-être annulées par le disque* »

Professionnel n°5 : « *Il y a parfois une augmentation du volume des pertes sanguines après un accouchement, et le disque permet de recueillir un volume plus important qu'une cup. D'autre part, beaucoup de femmes changent de moyen de contraception après un accouchement et optent pour un stérilet, Dans ce cas, le disque est plus indiqué* »

Professionnel n°6 : « *Ça peut s'expliquer par sa forme et un accouchement va engendrer un relâchement au niveau du filaire et va transformer votre utérus et votre col. La sensation d'une cup peut être gênante du fait qu'elle soit trop basse, ce qu'on ne retrouve pas avec le disque menstruel.* »

Professionnel n°7 : « *Le vagin devient généralement plus ample et car disque situer plus haut on le sent moins, les femmes peuvent être plus à l'aise.* »

Résultat

Le disque menstruel est parfaitement compatible pour les mamans ou les femmes qui ont accouché par voie basse. Car leurs corps changent : souvent bassin plus large, transformation du col de l'utérus et vagin plus ample. Le disque se positionne tout aussi bien et est plus confortable.

Votre flux menstruel va aussi changer, donc s'il devient plus abondant, le disque sera plus adapté.

Le disque menstruel pour les adolescentes

Est-ce que cette protection peut aussi être utilisée par les plus jeunes 15-18 ans ?

Réponses :

Professionnel n°1 : « *Je pense que cette protection peut être utilisée par des jeunes filles si elles le souhaitent* »

Professionnel n°2 : « *je ne conseillerai cette protection qu'aux femmes et jeunes femmes qui connaissent bien leur anatomie. Les jeunes filles à cet âge-là sont parfois novices et le risque est donc d'avoir des fuites ou qu'elles se blessent si le disque est mal positionné. Je leur conseillerai donc plus facilement des culottes menstruelles ou un apprentissage plus approfondi pour placer le disque* »

Professionnel n°3 : « *Oui, il suffit d'être suffisamment à l'aise avec son corps* »

Professionnel n°4 : « *sans aucun problème, il suffit que les patientes soient à l'aise avec leur corps* »

Professionnel n°5 : « *Je ne sais pas trop, peut-être chez des jeunes filles à l'aise avec leur corps ou sexuellement actives.*»

Professionnel n°6 : Pas de réponse

Professionnel n°7 : Pas de réponse

Résultat

Il n'y a pas non plus de contre-indication pour les jeunes femmes d'utiliser le disque menstruel, mais elles doivent tout de même être à l'aise avec leur corps pour pouvoir utiliser correctement cette protection. Ce qui vient souvent avec l'âge.

Le disque menstruel et les crampes

Est-ce que le disque menstruel pourrait atténuer les crampes ?

Réponses :

Professionnel n°1 : Pas de réponse

Professionnel n°2 : « je n'ai pas assez de données pour dire que le disque menstruel pourrait atténuer les crampes. Je pense que c'est le fait de pouvoir avoir des rapports sexuels avec le disque qui diminuerait les crampes car il est prouvé qu'avoir des rapports sexuels diminuent les douleurs pendant les règles. Comme il n'y a pas d'effet ventouse lors du retrait du disque, cela provoque moins de douleurs »

Professionnel n°3 : « *Je trouve que la manipulation du disque est plus simple donc moins susceptible d'engendrer un inconfort.* »

Professionnel n°4 : Pas de réponse

Professionnel n°5 : « *Probablement* »

Professionnel n°6 : Pas de réponse

Professionnel n°7 : « *Le péristaltisme utérin qui est la cause des crampes et est présent tout le long du cycle. Il est plus fort pendant les règles et ne dépend pas de la protection en elle-même.* »

Résultat

Non, la protection en elle-même n'a pas d'impact sur vos crampes qui sont provoquées par les prostaglandines qui viennent contracter votre utérus pour évacuer la muqueuse. Cependant, les rapports sexuels peuvent diminuer vos crampes. Et l'absence d'effet ventouse du disque menstruel peut aussi le rendre plus confortable, mais pas diminuer les crampes.

Le disque menstruel et utérus rétroversés

Est-ce que le disque menstruel est compatible avec les utérus rétroversés ?

Réponses :

Professionnel n°1 : « *Oui* »

Professionnel n°2 : « *Oui, mais je conseille tout de même de l'associer avec une culotte menstruelle ou une serviette hygiénique le temps de trouver comment bien la positionner* »

Professionnel n°3 : « *Oui sans problème.* »

Professionnel n°4 : « *Oui* »

Professionnel n°5 : « *Oui je pense.* »

Professionnel n°6 : « *D'expérience, mes patientes rencontraient un inconfort et une difficulté à garder la cup, mais le disque menstruel, du fait de sa forme, semble moins gênant et plus adapté aux utérus rétroversés.* »

Professionnel n°7 : « *Pour les utérus rétroversés, le disque est tout aussi compatible que pour les utérus antéversés. Il faut juste le tourner, le mettre à l'envers, car l'orientation du col va se faire en antérieur et non pas en postérieur. À part ça, il n'y a aucun souci.* »

Résultat

Oui, avoir un utérus rétroversé est tout à fait compatible avec le port du disque menstruel.

Le disque menstruel avec une descente d'organe

Question cliente : *"J'ai eu confirmation que j'ai une descente d'organe. Savez-vous donc si c'est compatible avec le disque ? Est-ce que le disque menstruel est compatible avec un pessaire ?"*

Réponses :

Professionnel n°1 : *« Je ne sais pas »*

Professionnel n°2 : *« Je dirai par déduction que dans ce cas, il est plus prudent de ne pas insérer de corps étranger dans le vagin car il y a beaucoup + de risque infectieux mais c'est plus sage de poser la question à son gynécologue »*

Professionnel n°3 : *« Je ne sais pas »*

Professionnel n°4 : *« Je ne pense pas »*

Professionnel n°5 : *« il est compatible si la descente d'organes est modérée. Je ne sais pas s'il est compatible avec un pessaire mais je ne pense pas puisqu'ils se placent au même endroit. »*

Professionnel n°6 : Pas de réponse

Professionnel n°7 : Pas de réponse

Résultat

En théorie, non, car avec la modification de votre vagin, il est possible que votre disque menstruel ne tienne pas en place.

De plus, il est plus prudent de ne pas insérer de corps étranger dans le vagin, car il y a beaucoup plus de risque infectieux.

Avis généraux sur cette nouvelle protection réutilisable :

Professionnel n°1 : Pas de réponse

Professionnel n°2 : « Je pense que cette protection peut être avantageuse en termes d'écologie car elle réduit considérablement les déchets liés aux menstruations mais qu'il est important de bien éduquer les femmes à l'utilisation de cette protection car elle n'est pas sans risque et nécessite également une bonne connaissance de soi et de son corps. »

Professionnel n°3 : « Écologique, pratique, nécessite d'être à l'aise avec son corps mais plus facile à utiliser qu'une cup et sans risque avec un DIU »

Professionnel n°4 : Pas de réponse

Professionnel n°5 : « *Très bonne alternative aux protections classiques, avec un avantage sur la cup avec l'absence de « l'effet succion », et le volume de recueil plus important. A voir dans la pratique. »*

Professionnel n°6 : C'est la protection qui regroupe à peu près tous les critères d'attentes que peut avoir une femme, notamment par rapport à sa facilité d'insertion. Sa capacité d'absorption permet de bien tolérer les flux abondants, les rapports sexuels sont possibles, il n'y a pas de problématique particulière avec le port d'un stérilet. Selon moi, c'est une bonne alternative, donc si vous en trouvez le confort, à tester sans crainte particulière, et par contre, il faut être un peu persévérant pour s'y habituer, même si ça vient assez rapidement.






Professionnel n°7 : Pas de réponse

Conclusion :

Cette étude apporte des réponses fiables sur les interrogations des femmes à propos du disque menstruel.

Chaque résultat est une synthèse des réponses apportées par 7 professionnels de santé (sage-femmes, gynécologue et une ostéopathe et sexothérapeute). De plus, sur la plupart des questions, ces experts ont généralement des réponses assez similaires ou complémentaires.

Tableau récapitulatif des résultats de l'enquête :

Disque menstruel	Résultat de l'étude
Compatible avec le stérilet	
12 heures d'utilisation	
Rapports sexuels	
Utilisation après l'accouchement	
Réduction des crampes	
Avec les utérus rétroversés	
Avec une descente d'organes	