



## Atelier Couture : serviettes hygiéniques



### Mieux consommer en achetant malin !

C'est un objectif que se fixe de nombreuses personnes : acheter de la qualité plutôt que de la quantité tout en faisant attention à notre porte-monnaie ! Et si en plus cela nous permet de réduire notre quantité de déchets, c'est gagné !



C'est avec cette envie que, Loïse Durand, étudiante en BTS MSE (Métiers des Services à l'environnement), réalise son stage de 7 semaines au sein du service Relations aux usagers du SIPOM de Revel. Son sujet de stage étant sur la réduction des déchets, elle s'interroge sur les actions qui peuvent être mises en place pour inciter les habitants à mieux consommer.

Vaste sujet ! Il faut donc définir un périmètre et identifier une action clé ! Loïse se concentre sur les serviettes hygiéniques... Une action simple et efficace !



Le premier atelier de couture : création de serviette hygiénique au Sipom de Revel a eu lieu le 11 janvier de 10h à 12h. Les participantes ont ainsi pu concevoir 2 serviettes lavables et conserver le patron afin de renouveler leur création plus tard. Un petit guide leur est également remis contenant notamment les informations sur le lavage des serviettes ; à savoir : rincer à l'eau froide avant de les laver comme les sous-vêtements.

Fabriquer ses propres serviettes lavables, ce n'est pas une régression ! Les nouvelles serviettes lavables ne ressemblent en rien à celles de nos grandes mères. Elles sont agréables à porter et discrètes. « Pour éviter qu'elles bougent dans votre culotte vous pouvez les faire tenir avec un ou deux boutons pressions ou avec du scratch. Moi personnellement je les porte sur un boxer. Elles restent bien en place ! », commente l'animatrice du Sipom.

L'atelier est un moment de convivialité et d'échange.

Une femme consomme en moyenne 9 600 protections individuelles tout au long de sa vie. Ce qui correspond à 30 ou 40 euros par an. **Réaliser ses propres serviettes ne coûte pas plus cher !** 20 serviettes lavables coûtent environs le même prix ! Vous pouvez les garder plusieurs années entre 3 à 5 ans selon votre utilisation.



Elles s'adaptent à votre flux : pour cela vous pouvez choisir la taille de votre serviette, et le nombre d'inserts éponge que vous mettez. 20 serviettes différentes les une des autres si vous le souhaitez ! Ce qui n'est pas possible avec un paquet acheter dans le commerce.

Un autre avantage non négligeable : les serviettes lavables ne contiennent aucun produit chimique : pas d'hydrocarbures, d'aluminium, d'alcools, de parfum, .... Elles sont naturelles.

Il s'agit bien ici d'un choix conscient fait pour aller de l'avant ! En plus cela réduit notre production de déchets !

D'autres solutions existent : protections lavables, culottes menstruelles, cup .... Avec leurs avantages et leurs inconvénients. *A vous de choisir !*

Chaque action, chaque habitude modifiée, chaque nouveau geste compte ! La réduction des déchets est un long cheminement ... Chacun doit trouver son point de départ et le partager avec son entourage ! Ainsi, aujourd'hui nous faisons déjà plus que hier ....

Le SIPOM remercie tous ceux qui ont contribué à la réussite de cet atelier : Loïse Durand, stagiaire, Caroline Combe, Sylvie Durand et La Recyclante, pour le prêt de leur machine et Julie.