

GIFVRIJ ONGESTELD

MILIEUVRIENDELIJKE
GEZONDE
PLASTICVRIJE
MENSTRUATIES



INHOUD

Het recht op fatsoenlijke menstruele gezondheid #MenstruationMatters	3
De groeiende afvalberg	7
Wat is het probleem?	7
Negentig kilo afval	7
Hoe verkleinen we de afvalberg?	7
Wat zit er toch allemaal in maandverband en tampons? #PlasticFreePeriods	13
Plastic	15
Katoen & pesticides	15
Rayon	15
Additieven: weekmakers & vlamvertragers	15
Onze gezondheid - Wat doen die stoffen? #GifvrijOngesteld	18
Gezondheidsproblemen	21
Hormoonverstoorders	20
Duurzame alternatieven #periodchallenge	24
biologische alternatieven	24
menstruatiecups	25
wasbaar maandverband en ondergoed	28
Nationale en internationale regelgeving	31
WECF en WASH	34
Acties, tips, initiatieven ...	36

HET RECHT OP FATSOENLIJKE MENSTRUELE GEZONDHEID

Als er één onderwerp is dat zich bevindt op het kruispunt van gezondheid, milieu (afval) en empowerment van vrouwen* is het wel onze ongesteldheid. In Nederland is, zowel onder publiek als onder beleidsmakers, nog weinig aandacht voor met name de milieu- en gezondheidsproblemen die samenhangen met onze menstruaties.

Ook als het gaat om menstruaties zelf is er nog een groot gebrek aan kennis. Ruim drie op de vier jongeren tussen 12 en 15 jaar geeft aan weinig tot niets over menstruatie te weten. Als je ergens weinig van weet, krijg je al gauw onbegrip, spookverhalen en flauwe grapjes. Thuis, maar ook op school, wordt er weinig tot geen goede informatie gegeven over de menstruatiecyclus. Ons moderne leven is er ook totaal niet op afgestemd. Als je fysiek last hebt wordt je geacht een pijnstillertje te slikken en niet te zeuren. Leven volgens ons natuurlijke ritme past niet meer in onze maatschappij.

Het recht op fatsoenlijke menstruele gezondheid is echter van fundamenteel belang voor vrouwen* en meisjes*. Je menstruatie is namelijk een belangrijke indicator van je gezondheid en welzijn. Ongesteld zijn hoort bij het leven. Het hoort bij vrouwelijke vruchtbaarheid en markeert de transitie van meisje* naar vrouw*. In veel culturen wordt de eerste ongesteldheid dan ook gevierd. Maar helaas begint met die eerste ongesteldheid vaak juist de ellende, pijn en vooral, de schaamte. Veel vrouwen* associëren ongesteld zijn met pijn en negativiteit, met geheimhouding en stilte. Aan de andere kant, omdat er zoveel over wordt geschreven en gepost, lijkt het soms alsof er helemaal geen taboe meer bestaat in Nederland als het gaat om menstruaties. Maar voor de meeste vrouwen* is al die openheid nog knap ongemakkelijk. #PeriodPositivity is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

#SMASHTHETABOO

Ook door de manier waarop we menstruatieproducten kopen, gebruiken, aanpakken en vooral weggooien, worden eeuwenoude taboes in stand gehouden.

Zoals het idee dat ongesteld zijn vies is; denk bijvoorbeeld aan het gebruik van blauwe vloeistof in reclames, waarmee de suggestie wordt gewekt dat menstruatiebloed afwijkt van het bloed in de rest van je lichaam. De vrouwelijke "hygiëne-industrie" heeft in veel landen, zowel in het westen als in het globale zuiden, met succes vrouwen* ervan overtuigd dat ze hun menstruatie maar beter verborgen kunnen houden. En we doen daar allemaal aan mee,

***Inclusief taalgebruik is belangrijk. Daarom gebruiken wij vrouwen* als we spreken over vrouwen in al hun diversiteit. Met het gebruik van vrouwen* willen we de uiteenlopende ervaringen en identiteiten van vrouwen* erkennen, ongeacht gender, sekse, partnerkeuze, klasse, opleiding, ras, afkomst of religie.**

helaas. Jij hebt vast ook weleens aan je collega of vriendin een tampon overhandigd op een manier alsof je bezig was met een illegale drugstransactie? Het nadeel hiervan is dat we onszelf gigantisch tekort doen. We steken zoveel energie in de schaamte waar we van jongs af aan mee opgroeien, dat we maar weinig oog hebben voor de schade die tampons en maandverband kunnen toebrengen aan onze gezondheid én aan het milieu.

#MENSTRUATIEARMOEDE

Naast mogelijke gezondheidsklachten, is menstruatiearmoede ook een groot probleem. Veel vrouwen* durven niet toe te geven dat ze geen geld hebben om menstruatieproducten aan te schaffen. Onderzoek van Plan Nederland laat zien dat bijna 9% van vrouwen* en meisjes* in Nederland te weinig geld heeft voor menstruatieproducten. Ditzelfde onderzoek concludeert dat bijna de helft van vrouwen* en meisjes* in Nederland zich vies voelen als ze ongesteld zijn. Één derde van de ondervraagden uit het onderzoek gaf zelfs aan zich te schamen toen ze voor het eerst ongesteld werden.

#BLOEDSERIEUS



Naast schaamte en armoede zijn er nog twee taboes die in het huidige maatschappelijk debat onderbelicht blijven: de milieu- en gezondheidsaspecten van onze menstruaties. Wegwerpmenstruatieproducten zijn niet alleen belastend voor het milieu, als stortafval en vervuiler van onze rioleringen, stranden en oceanen, maar ze zijn mogelijk ook belastend voor onze gezondheid vanwege de schadelijke stoffen die ze bevatten.

Een veranderende sociale en culturele houding ten opzichte van onze menstruaties zou daarom weleens van grote invloed kunnen zijn op zowel onze eigen gezondheid als op onze afvalbergen. Een grotere openheid over de milieu- en gezondheidsaspecten zou bijvoorbeeld het dragen van alternatieven zoveel makkelijker en laagdrempeliger maken.

**Minder wegwerp
betekent minder afval!**



**Ga voor
duurzame
alternatieven als
je ongesteld bent,
zoals cups en
biologisch maand-
verband en
tampons**

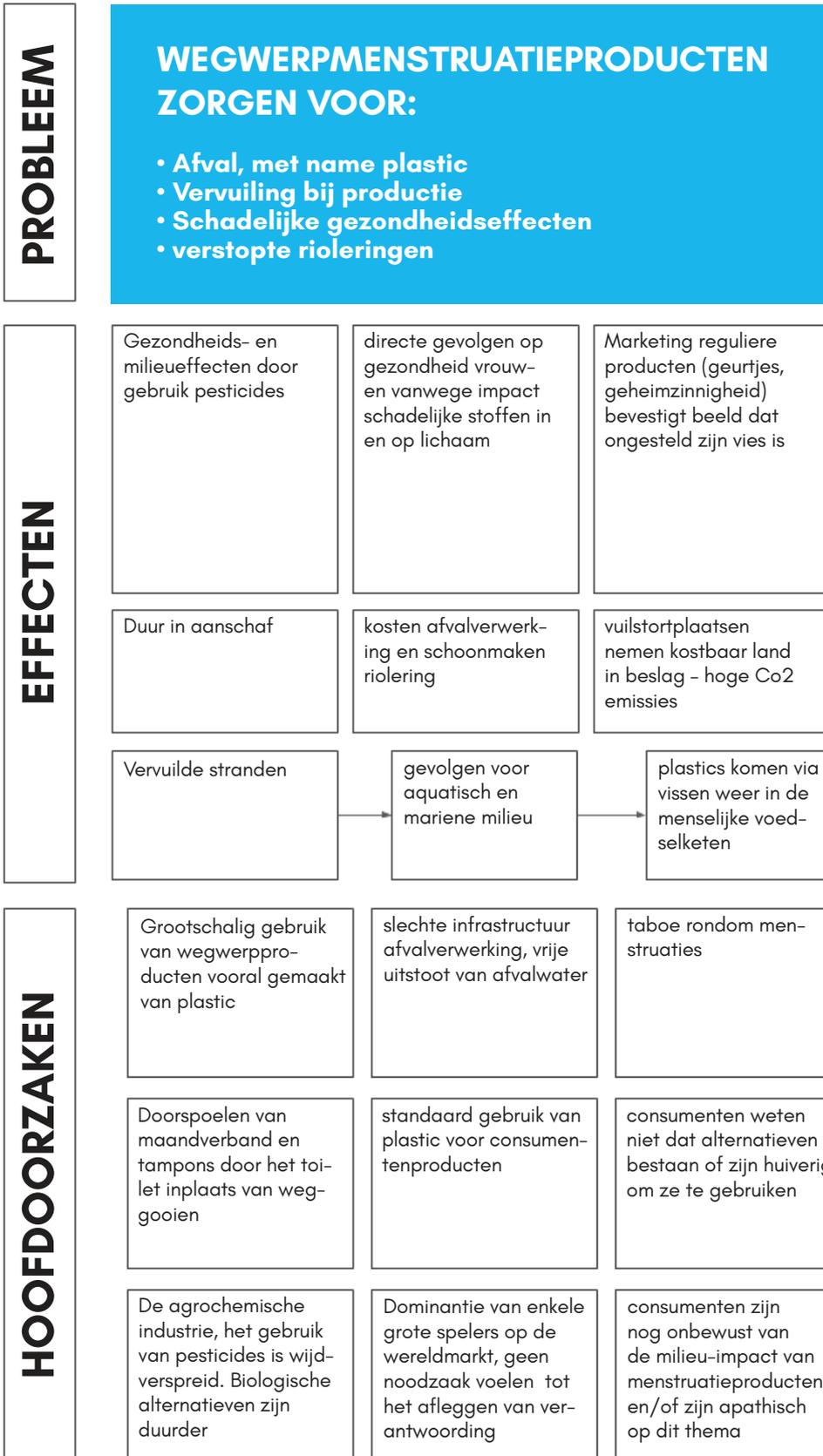
WIJ KUNNEN HET TIJ KEREN

Als WECF besloten we onlangs de term menstruele hygiene (Menstrual Hygiene) te vervangen voor menstruele gezondheid (Menstrual Health). Het woord hygiene riep voor ons stigma's op waar we juist vanaf willen. De woorden die je kiest en gebruikt hebben veel invloed, dus als we dit taboe willen doorbreken, is het gebruik van een nieuwe term een goed begin om hiermee te starten. *Menstrual health it is!*

Met deze publicatie willen we daarom niet alleen mensen die menstrueren informeren, maar ook het gebruik van duurzamere, veiligere én goedkopere alternatieven stimuleren. We willen wij graag werken aan meer openheid, feiten en kennis over menstruaties, waarbij we met name aandacht vragen voor de milieuvervuilende en oneerlijke aspecten van 'gangbare' menstruatieproducten en -gewoontes. Wil je hier ook aan bijdragen? Maak het bespreekbaar in je eigen omgeving. Maak het een normaal onderwerp bij je thuis, maak er geen "ding" van, dat je met een hoop ongemakkelijkheid moet zien te vermijden.

Want openheid is goed voor de vrouwenzaak, het milieu en onze gezondheid.

WAT IS HET PROBLEEM?



DE GROEIENDE AFVALBERG #ZEROWASTE

WAT IS HET PROBLEEM?

Tegenwoordig zijn menstruatieproducten voor eenmalig gebruik gemeengoed. Maandverband en vooral tampons worden in advertenties enerzijds gepromoot als gemakproduct, als een stap richting de bevrijding van vrouwen, anderzijds als iets vies en beschamends dat geheim moet worden gehouden. Het taboe op menstruaties heeft een enorme impact op de producten die we gebruiken, hoe we ze gebruiken en vooral op de manier waarop we ons van die producten ontdoen. We stoppen tampons en maandverband maar snel weg in een geurend plastic zakje in de afvalmand, of we spoelen, bij gebrek aan afvalemmer, de tampon maar snel door het toilet. We sluiten vervolgens onze ogen voor de kwalijke kanten van menstruatieproducten; de enorme afvalberg, de verstopte rioleringen, de aangespoelde maandverbanden op onze stranden en het feit dat menstruatieproducten vaak niet goed zijn voor onze gezondheid.

NEGENTIG KILO RESTAFVAL PER VROUW*

In Nederland gebruikt de gemiddelde vrouw tussen de 11 en 16 duizend menstruele producten in haar leven: tampons, maandverband, inlegkruisjes, vaak ook nog per stuk verpakt. Dit zorgt voor veel afval. Milieu Centraal stelt dat maandverband op een vrouwenleven voor 90 kg restafval oplevert en tampons 60 kg.

Het duurt vervolgens meer dan honderd jaar voordat een stuk maandverband of een tamponapplicator is afgebroken. En overal zit plastic in of om. Een gangbaar stuk maandverband bestaat zelfs voor 90 procent uit plastic. Dit plastic eindigt op de vuilnisbelt, in zee, in onze rivieren en op onze stranden. Het gebruik van reguliere niet-biologische wegwerpproducten is dus een zeer onduurzame bezigheid die zorgt voor ongeveer zeshonderd kilo niet-recyclebaar afval per persoon.

Als er geen maatregelen worden genomen zal de productie van wegwerpproducten de komende jaren alleen maar toenemen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat meisjes steeds jonger ongesteld worden.

Daarnaast leidt ook de vergrijzing van de bevolking tot een toename van de vraag naar inlegkruisjes en incontinentiemateriaal. Dit zorgt met elkaar voor een nog grotere afvalberg.

De groeiende afvalberg

Gebruikte reguliere niet-biologische tampons en maandverband horen bij het restafval: ze zijn niet te

recyclen. Dit verhoogt de milieubelasting ervan ten opzichte van herbruikbare varianten. Spoel ze echter nooit door het toilet. Dan verstopt het riool. En in plaats van op de vuilnisbelt eindigt je stuk maandverband dan ergens op een strand. Het is op dit moment nog niet zo makkelijk om die afvalberg te verminderen. Alternatieven zijn niet overal te vinden en biologisch afbreekbare alternatieven drukken zwaar op het budget van veel vrouwen*.

De laatste jaren is er een groeiende belangstelling voor de gevolgen van de huidige productie, consumptie en afvalverwijdering van producten voor eenmalig gebruik, zoals maandverband, tampons, incontinentiemateriaal en vochtige doekjes. Vanwege hun grote bijdrage aan de gemeentelijke afvalstromen en vanwege de ecologische, economische en sociale gevolgen van deze afvalstroom, vereisen deze items speciale aandacht. Ook overheden zouden veel geld kunnen besparen met afvalverwerking,

als via beleid en regelgeving het gebruik van duurzame alternatieven meer zou worden gestimuleerd. Hoewel de markt met herbruikbare producten in Europa de laatste jaren geleidelijk is toegenomen domineren producten voor eenmalig gebruik de markt. Wegwerpmenstruatieproducten vallen niet onder de nieuwe Europese SUP-regulering (Single Use Plastics Directive). En daar is een goede reden voor. Veel vrouwenorganisaties waren namelijk in eerste instantie bang dat menstruatieproducten onbetaalbaar zouden worden voor veel vrouwen* en meisjes. WECF pleit echter voor niet belasten van biologische of duurzame alternatieven en riep samen met 30 andere organisaties de Europese Commissie op om het recht op een hygiënische menstruatie voor iedereen vast te leggen, met toegang tot menstruatieproducten voor iedereen.

Zero Waste Periods...

Many menstrual products contains extra packaging and harmful chemicals

11 000+ Is the average amount of disposable tampons, pads and pantliners a women use in her lifetime

9 Is the maximum amount of menstrual cups a woman need in her lifetime

No daily disposal equals less waste!

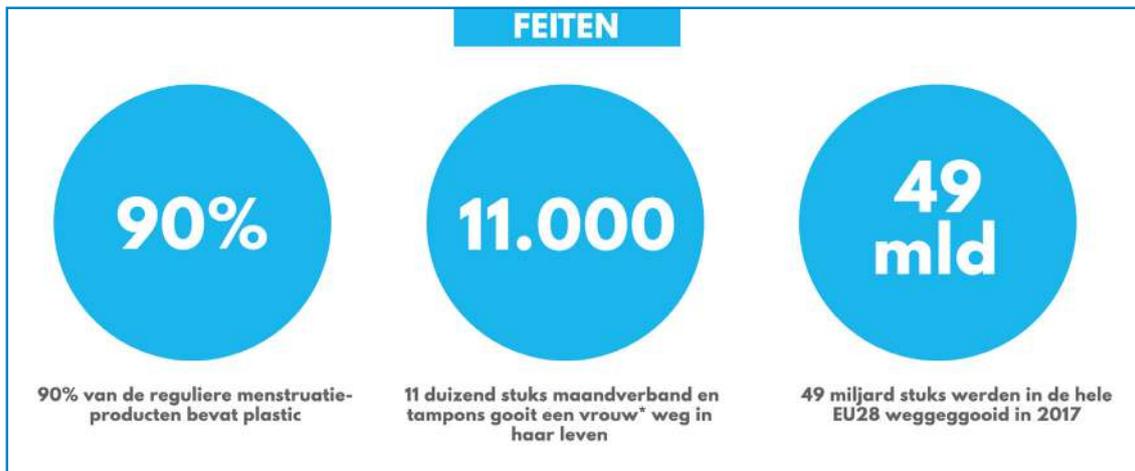
Next time you have your period use sustainable alternatives, such as Eco friendly menstrual cups or organic pads and tampons

#EuropeEnvHealth
#notwastingourfuture

@WECF.INTERNATIONAL @WECF_INT

wecf International

powered by **Piktochart**
make information beautiful



Onderzoek van Break Free From Plastic

Om de afvalberg in kaart te brengen onderzocht het wereldwijde netwerk Break Free from Plastic, in samenwerking met verschillende partners, waaronder WECF, in 2019 wat de impact is van sanitaire wegwerpproducten op de groeiende afvalberg in heel Europa.

Uit vergelijkend onderzoek in 28 EU-lidstaten, met 2017 als referentiejaar, bleek dat:

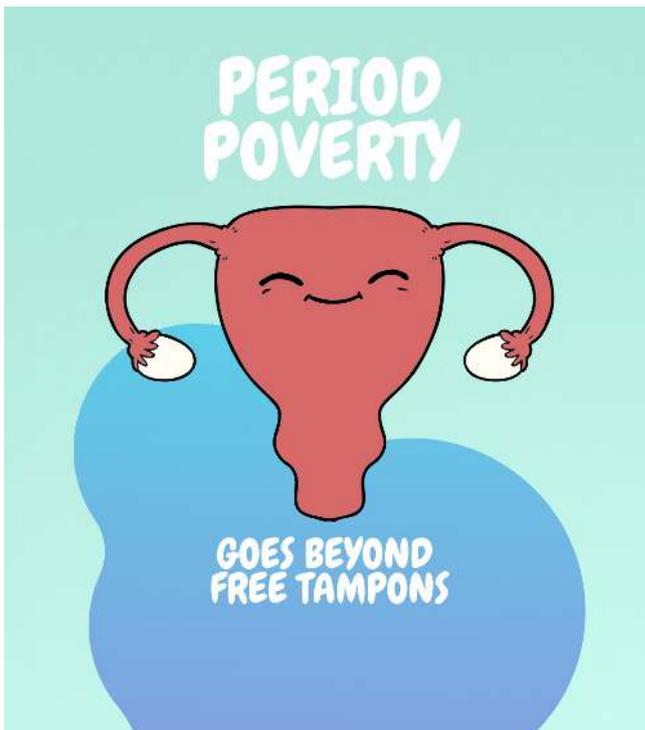
- er meer dan 49 miljard eenheden menstruatieproducten werden gebruikt, wat overeenkomt met een jaarlijkse productie van ongeveer 590.000 ton afval
- ongeveer 33 miljard babyluiers voor eenmalig gebruik werden gebruikt, wat resulteerde in 6.731.000 ton afval per jaar
- ongeveer 68 miljard individuele natte doekjes werden gebruikt, wat neerkomt op 511.000 ton afval per jaar

Menstruatieproducten voor eenmalig gebruik, hebben net als babyluiers en vochtige doekjes tijdens hun hele levenscyclus, van de productiefase tot het einde van de levensduur, ernstige gevolgen voor:

- Materiaal-, water- en energiegebruik: de effecten die tijdens het productieproces van deze producten worden gegenereerd, zijn voornamelijk het gevolg van het gebruik van grote hoeveelheden houtpulp, katoen of viscose rayon voor de productie van super absorberend polymeer (SAP) en andere componenten zoals polyester, polyethyleen, polypropyleen, kleefstoffen, geurstoffen en kleurstoffen. Bovendien wordt tijdens het productieproces aanzienlijke hoeveelheden water en energie gebruikt.

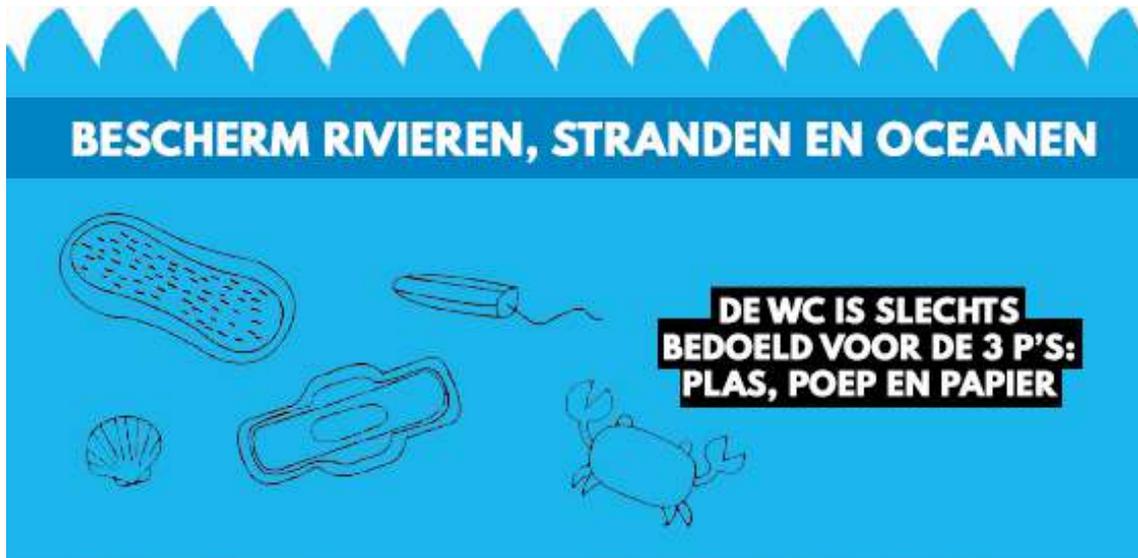
- CO₂-uitstoot: Sanitaire producten voor eenmalig gebruik dragen aanzienlijk bij aan de opwarming van de aarde. Naar schatting stoten deze artikelen gedurende hun hele levenscyclus, dus inclusief productie en transport, respectievelijk stoten incontinentieproducten ongeveer 3,3 ton aan CO₂ en menstruatieproducten ongeveer 245.000 ton aan CO₂ per jaar uit.
- Afvalproductie: Recycling is vanwege de samenstelling van deze producten (gemaakt van gemengde materiaalsoorten) en de aanwezigheid van organisch materiaal na gebruik, moeilijk en duur. Daarom belanden deze producten in Europa meestal op stortplaatsen (87%) of worden ze verbrand (13%), waardoor hulpbronnen worden verspild en negatieve milieueffecten worden gecreëerd (hoge bezettingsgraad van grond, grondwater en bodemverontreiniging, uitstoot van broeikasgassen, enz.). De afvalproductie van menstruatieproducten voor eenmalig gebruik, babyluiers en vochtige doekjes is goed voor ongeveer 7.832.000 ton (gelijk aan 15,3 kg per inwoner per jaar) binnen de EU-28. Deze hoeveelheid afval is goed voor zo'n 7% van de gemeentelijke afvalstromen.
- Zwerfvuil op zee: Vaak worden menstruatieproducten voor eenmalig gebruik en natte doekjes na gebruik door het toilet gespoeld. Op deze manier kunnen ze het mariene milieu binnendringen via het afvalwatersysteem, wat grote ecologische en economische gevolgen heeft. Menstruatieproducten voor eenmalig gebruik en vochtige doekjes zijn de meest voorkomende plastic items voor eenmalig gebruik in het mariene milieu (6,2% van het afval verzameld op Britse stranden of 5% van het drijvende afval voor de Catalaanse kust) en wanneer ze

in zee uit elkaar vallen, verspreiden ze een aanzienlijke hoeveelheid microplastics in het water., zoals we verderop zullen lezen.



Afvalpreventie

Uit bovenstaande cijfers blijkt het belang van afvalpreventie. Zo resulteert het gebruik van één menstruatiecup al tot een vermindering van 99% van het afval in vergelijking met het gebruik van producten voor eenmalig gebruik. Als slechts 20% van de gebruikers zou kiezen voor een menstruatiecup in plaats van menstruatieproducten voor eenmalig gebruik, zou



de hoeveelheid afval in de EU-28 met bijna 100.000 ton per jaar kunnen worden verminderd. Op dezelfde manier bespaart een gezin dat voor wasbare babyluiers kiest, ook ongeveer 99% van het afval dat anders zou worden gegenereerd door wegwerpluiers. Als slechts 20% van de babyouders over zou schakelen op het gebruik van wasbare luiers, zou ruim 1 miljoen ton afval per jaar in de EU-28 minder worden geproduceerd

Composteren

Gebruik je biologische tampons en maandverband? Ook die hoeven niet op de afvalberg terecht te komen. Die kun je namelijk gewoon composteren. Als je producten van bijvoorbeeld Natracare of Yoni gebruikt vind je de ingrediëntenlijst op de verpakking. Verknip de gebruikte producten en zorg voor een goede mix van groene (groente en fruit) en bruine (karton, maandverband) compost. Na anderhalf jaar heb je dan perfecte compost voor je balkon of tuin.

Economische besparingen

Overstappen op producten voor langer gebruik, zoals de menstruatiecup, scheelt ook in de kosten. Uit het hierboven genoemde onderzoek blijkt ook dat het gebruik van een menstruatiecup een jaarlijkse besparing van € 18 tot € 119 per persoon oplevert. Dat is over een heel leven maar liefst € 4.400. Daarnaast kan het menstruatiearmoede verminderen.

Uit de statistieken blijkt, voor zover die beschikbaar zijn, dat bijna één op de vijf vrouwen niet iedere maand menstruatieproducten voor eenmalig gebruik kan kopen. Dit heeft grote gevolgen voor de kwaliteit van leven. Gezien de potentiële economische besparingen die

herbruikbare menstruatieproducten kunnen opleveren, zou het in de hele EU op grote schaal beschikbaar, toegankelijk én goedkoper maken van duurzame menstruatieproducten, een grote steun kunnen zijn voor zowel het verminderen van de afvalberg als voor het verminderen van menstruatiearmoede. Een kanttekening hierbij is dat, hoewel een investering in een cup of herbruikbare luiers per saldo natuurlijk veel goedkoper is, het vaak voor vrouwen*, ouders en meisjes die in armoede leven een te grote eenmalige uitgave is. Ook blijven er bepaalde groepen, zoals daklozen, die geen veilige plek hebben om hygienisch een cup te verwisselen, of wasbaar maandverband te wassen die toch op wegwerpproducten aangewezen blijven.

Niet alleen voor de consument, maar ook voor lokale overheden leidt afvalpreventiemanagement tot grote kostenbesparingen op het gebied van afvalverwerking en het schoonhouden van strand en zee. Wat betreft het onderhoud en het ontstoppen van de rioolinstallaties, wordt geschat dat de kosten van afvalverwerking voor rioolafval dat wordt verwijderd uit afvalwaterzuiveringsinstallaties in de Europese Unie, tussen de € 500 – € 1.000 miljoen per jaar bedragen. Bovendien liggen de kosten in kustgemeenten vaak nog hoger omdat zij ook afval van het strand moeten verwijderen. In het Verenigd Koninkrijk kost de verwijdering van menstruatieproducten voor eenmalig gebruik, natte doekjes en ander verwant afval naar schatting jaarlijks ongeveer € 1,1 miljoen.

In Nederland zijn hier helaas geen cijfers over bekend. Al trok de gemeente Amsterdam vorig jaar ook aan de bel toen het rioleringsstelsel op IJburg het had begeven vanwege het grote aantal hygiëneproducten die door de wc werden gespoeld. De gemeente Amsterdam liet vervolgens weten dat het riool slechts bedoeld was voor de 3 P's: plas, poep en (wc-)papier.

WAT ZIT ER TOCH ALLEMAAL IN MAANDVERBAND EN TAMPONS? #PLASTICFREEPERIODS

Bijna je hele pak maandverband of tampons bevat plastic. Zowel het maandverband zelf als de verpakking en de applicators. Het is vrijwel allemaal gemaakt van plastic. Daarnaast zijn de meeste tampons en maandverband ook nog eens individueel - en onnodig - in plastic verpakt, hoewel deze verplichting alleen geldt voor medische hulpmiddelen.

WAT ZIT ER IN EEN STUK MAANDVERBAND?

Om eerlijk te zijn weten we dat niet precies omdat de producenten van gangbaar maandverband en tampons niet verplicht zijn om een ingrediëntenlijst mee te leveren. Er zijn wel een aantal dingen die we wel weten. Het is namelijk belangrijk dat een stuk maandverband goed bloed opneemt, niet doorlekt en zacht is voor je huid. Daarom bestaat het uit een aantal laagjes met allemaal een andere functie. De bovenste laag bestaat uit **polyethyleen, polypropyleen, polyester**, en/of **katoen** soms aangevuld met wat olie of lotion. De laag eronder heeft als functie het bloed te leiden naar de kern van het maandverband, wat de kans op doorlekken verkleint. Deze laag bestaat uit **polyethyleen, polyester**, en/of **polypropyleen**, of **cellulose**. De kern van een stuk maandverband bestaat uit **cellulosevezels**, zogeheten **fluffpulp**, of uit **katoen**. Soms zitten er in deze laag **super absorberende polymeren (SAP)**, dat zijn korreltjes die, in contact met vocht, uitzetten tot een soort gel. Verder bevat deze laag **emulgatoren, geurstoffen, kleurpigment**, of **hydraterende stoffen**, die ervoor zorgen dat water in de buitenste lagen wordt vastgehouden. Daaronder ligt een **siliconenpapieren-** of **polyethyleen/polypropyleenlaag**, die vocht doorlatend is en doorlekken voorkomt. De onderste laag bestaat vervolgens uit **lijm**, die ervoor zorgt dat het maandverband aan je onderbroek blijft plakken. Alles bij elkaar bestaat een stuk gangbaar maandverband voor 90 procent uit plastic. Veel maandverband wordt daarnaast per stuk verpakt in **plastic** of in **bioplastic**.

En wat zit er in een tampon?

Wegwerptampons bestaan uit een kern van **viscose** en/of **katoen** met daaroverheen een doorlaatbaar buitenste laagje gemaakt van **PE (polyethyleen)** en/of **PP (polypropyleen)** of een extra laagje katoen. Het touwtje is gemaakt van **polyester, PP, katoen**, en/of **viscose**. Soms bevatten tampons ook parfum, geurstoffen,



PESTICIDERESTEN

In de niet-biologisch katoenteelt worden grote hoeveelheden giftige pesticiden gebruikt. Maar liefst 25% van het insecticidegebruik en 90% van het pesticidengebruik komt voor rekening van de katoenteelt. Het gebruik zorgt voor verontreinigd drinkwater en voedsel, waardoor mensen in die omgeving allerlei gezondheidsproblemen kunnen krijgen.



DIOXIDES

Tijdens het bleken met chloor kunnen dioxines vrijkomen, stoffen met bewezen kankerwekkende eigenschappen. Sinds de jaren negentig worden tampons en maandverband gebleekt met waterstofperoxide, ook wel bekend als bleekmiddel. Waterstofperoxide is een verbinding van waterstof en zuurstof. Het probleem is alleen dat hierbij alsnog POPs, Persistent Organische Vervuilers, kunnen vrijkomen.



EN WAT ZIJN DAT VOOR STOFFEN?

Plastics

Laten we beginnen met plastic, kunststoffen geproduceerd uit aardolie. Zoals al geschreven, een stuk maandverband bestaat dus voor ongeveer negentig procent uit plastic, de rest van het verband bevat houtpulp. Tampons bevatten minder plastic en bestaan uit een mengsel van plastic, katoen en rayon. Tamponapplicators daarentegen zijn meestal gemaakt van **polyethyleen (PE)** en **polypropyleen (PP)**. En zelfs het touwtje dat aan de tampon vastzit bestaat voor het grootste deel uit plastic. Het probleem met plastic is dat het nooit verdwijnt. Het valt uiteindelijk uit elkaar in kleinere en kleinere stukjes totdat er niets meer overblijft dan



GEURSTOFFEN

Geurstoffen kunnen het evenwicht tussen goede en slechte bacteriën verstoren, allergische reacties oproepen of gewoonweg irriteren. Synthetische geuren kunnen worden gemaakt van een cocktail van maximaal 3.900 chemicaliën. Sommige daarvan zijn zelfs kankerwekkend, neurotoxisch, hormoonverstorend en/of schadelijk voor de voortplanting. Wie wil er nu toch z'n geurtje in haar onderbroek?



PLASTIC

Een tampon bestaat voor een groot deel uit plastic. Het probleem met plastic is dat het nooit verdwijnt. Het valt uiteindelijk uit elkaar in kleinere en kleinere stukjes totdat er niets meer overblijft dan microplastics, stukjes plastic kleiner dan 5mm. Microplastics vervuilen onze natuur, tasten de biodiversiteit aan en bovendien zijn de effecten op onze gezondheid van microplastics nog onvoldoende bekend.



microplastics, stukjes plastic kleiner dan 5mm. Microplastics vervuilen onze natuur, tasten de biodiversiteit aan en bovendien zijn de effecten op onze gezondheid van microplastics nog onvoldoende bekend. Microplastics vinden we op onze stranden en in de oceaan, afkomstig van de afbraak van plastic afval of van het wassen van synthetische stoffen uit onze wasmachines. Maar je vindt ze ook, opzettelijk toegevoegd, in onze cosmetica. PE en PP zijn twee van de belangrijkste kunststoffen die gevonden worden in onze oceanen. Helaas is alleen het omwisselen van plastic voor biologisch afbreekbaar plastic niet de oplossing. Ook bioplastics vormen een gevaar voor het milieu, omdat ze in de oceaan net zo goed in de maag van een zeedier kunnen belanden.

Katoen

Katoen is zacht, het ademt en het is absorberend. Een groot nadeel van katoen is dat absoluut niet milieuvriendelijk is. Het verbouwen van katoen vraagt veel land. In de katoenteelt wordt heel veel water gebruikt, katoenplantages liggen vaak in gebieden waar water schaars is. En vooral in de (niet-biologische) katoenteelt worden grote hoeveelheden giftige pesticiden gebruikt. Maar liefst 25% van het wereldwijde, jaarlijkse insecticidegebruik en 90% van het pesticidgebruik komt voor rekening van de katoenteelt. Het gebruik van deze bestrijdingsmiddelen zorgt voor verontreinigd drinkwater en voedsel, waardoor mensen in de omgeving allerlei gezondheidsproblemen krijgen. En je vindt resten van pesticiden dus ook terug in tampons. Al is het vaak in minimale hoeveelheden. De werknemers in de katoenteelt worden de hele dag blootgesteld aan toxische stoffen. Het grootste deel van deze werknemers zijn vrouwen, die ook tijdens zwangerschap en borstvoeding doorwerken, waarbij niet alleen zichzelf en ook hun kinderen gezondheidsschade oplopen. Voor tampons van biologisch katoen kiezen is alleen al om die reden een stap in de goede richting. Maar het aandeel biologisch katoen is wereldwijd nog maar zo'n 3%.

Rayon

Rayon, vroeger bekend als kunstzijde en tegenwoordig als viscose is een kunstmatig vervaardigde vezel op basis van cellulose, een natuurlijke grondstof die bijvoorbeeld wordt gewonnen uit houtpulp van bamboe of eucalyptushout. Het heeft, in vergelijking met katoen, een minder groen imago omdat het industrieel wordt geproduceerd, maar de oorsprong is net zo natuurlijk. Rayon staat bekend om zijn super absorberende eigenschappen. Tampons met veel rayon staan bekend om hun absorptievermogen. Dit kan echter ook risico's met zich meebrengen omdat je dan geneigd zou kunnen zijn een tampon urenlang in te houden. Dit kan echter gevaarlijk zijn vanwege de kans op bacteriëngroei, en bij heel lang gebruik zelfs op *Toxic Shock Syndrome* (TSS), een zeldzame maar ernstige infectie. Deze ziekte kan onder andere ontstaan door het verkeerd gebruik van een tampon, vooral de gewoonte om sterk absorberende tampons te lang in te houden. Hierom wordt ook het gebruik van sterk absorberende tampons afgeraden.

ADDITIEVEN EN HULPMIDDELEN

Weekmakers

Omdat plastic gemaakt wordt uit olie bevat conventioneel maandverband ook vaak petrochemische additieven die hormoonverstorend kunnen werken op mens en dier.

Van **ftalaten**, oftewel weekmakers zoals **Bisphenol A** en **Bisphenol S**, een veelgebruikt ingrediënt in

tamponapplicators, is ook bekend dat ze de hormoonfunctie kunnen verstoren en kunnen leiden tot gezondheidsproblemen. Ftalaten kunnen daarbij ook uit een product vrijkomen tijdens gebruik.

Geurstoffen

Sommige menstruatieproducten bevatten geurstoffen die het evenwicht tussen goede en slechte bacteriën kunnen verstoren. Synthetische geuren kunnen worden gemaakt van een cocktail van maximaal 3.900 chemicaliën (**styreen, chloormeethaan, chloorethaan, chloroform, aceton**, onder andere). Daarnaast zijn sommige geurstoffen geïdentificeerd als carcinogeen (kankerverwekkend), neurotoxisch, hormoonverstorend en reproductietoxisch (schadelijk voor de voortplanting). Los daarvan zijn geurstoffen voor heel veel mensen gewoonweg irriterend, omdat ze allergische reacties oproepen of de pH-balans in je lijf kunnen wijzigen.

Gebromeerde vlamvertragers

Wetenschappers hebben zich de afgelopen twintig jaar ook zorgen gemaakt om gebromeerde vlamvertragers. Deze **BFR's (brominated flame retardants)** worden gebruikt om plastic hittebestendig te maken en men treft ze vooral aan in elektronica, synthetisch schuim, textiel en meubels. En helaas dus blijkbaar ook in tampons.

Zonder te weten wat de gevolgen zijn voor onze gezondheid, neemt de hoeveelheid BFR's in het milieu alleen maar toe. Kwetsbare populaties, zoals kinderen, zijn vermoedelijk het gevoeligst voor de effecten van BFR's, en sommige BFR's, zoals **PBDE (polygebromeerde difenylethers)** zijn aangetroffen in moedermelk. BFR's worden in verband gebracht met neurologische aandoeningen en men vermoedt dat ze een negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van immuunsystemen en de schildklierhormonen

Bleekmiddel

Alle grondstoffen voor tampons worden gebleekt, vandaar de hagelwitte kleur. Vroeger werd hiervoor chloorgas gebruikt. Tijdens het bleken met chloor kunnen echter dioxines vrijkomen, stoffen met bewezen kankerverwekkende eigenschappen.

Sinds de jaren negentig worden tampons en maandverband gebleekt met waterstofperoxide, ook wel bekend als blondeermiddel. Waterstofperoxide is een verbinding van waterstof en zuurstof. Het probleem is alleen dat hierbij alsnog POPs, Persistent Organische Vervuilers, kunnen vrijkomen. Deze methode heet ECF, Elementary Chlorine Free. Biologische merken gaan echter voor de strengste methode, TCF, Totally Chlorine Free.

KATOENTEELT IN KARAPALKASTAN, OEZBEKISTAN

Een groot deel van ons katoen komt uit Oezbekistan, een voormalige Sovjetrepubliek, en inmiddels dictatuur, in Centraal-Azië. WECF werkte jarenlang in Oezbekistan, totdat het, de laatste jaren, door het regime vrijwel onmogelijk werd gemaakt om daar te werken zonder onze partners aldaar, vrouwen- en milieuorganisaties, in gevaar te brengen.

In de jaren negentig startte WECF de samenwerking met de NGO Present, geleid door een Oezbeekse gynaecologe. De regio rondom het Aral Meer was volledig uitgedroogd en landbouwgif uit de katoenteelt vervuilde langzaam het resterende water en de grond. Tot overmaat van ramp moesten Oezbeken verplicht op de katoenvelden werken waar vliegtuigjes met pesticiden het land be-



sproeiden. Ook als vrouwen en kinderen op het veld aanwezig waren. WECF zet daarom in 1998 een wetenschappelijk onderzoek op met hulp van een Oezbeekse kinderarts en gynaecoloog, een team van Nederlandse onderzoekers van het RIVM, en met Professor Janna Koppe (neonataloge bij het AMC) en Professor Rudi Boersma (Kinderarts aan de Universiteit Groningen). Uit dit onderzoek bleek dat de pesticiden terug te vinden waren in het navelstrengbloed van baby's. Het gif tastte het immuunsysteem van kinderen aan, zorgde voor zwangerschapsproblemen en verlaagde de vruchtbaarheid. Toch veranderde de Oezbeekse overheid het beleid niet. Het was schrijnend. De katoenteelt gaat nog steeds op dezelfde voet door.

Samen met NGO Present zette WECF een biologische boerderij waar vrouwen uit Chimbay biologische groenten- en fruit konden verbouwen voor de scholen in de omgeving. En werd samen met de NGO een reeks ecosantiloiletcomplexen gebouwd o.a. voor scholen zodat meisjes niet alleen veilig naar school konden maar de compost van deze toiletten leverde ook grondstof op voor de groentetuinen.

ONZE GEZONDHEID

Er zijn vrouwen die uitwijken naar alternatieven zoals wasbaar maandverband omdat ze ongerust zijn over de aanwezigheid van schadelijke stoffen in gewoon maandverband, zoals bleekmiddelen en pesticidenresten. Grote bewijzen voor mogelijke gezondheidseffecten van schadelijke stoffen in tampons en maandverband zijn er echter nog niet. Niet omdat ze er niet zouden zijn, maar vooral omdat er nog weinig wetenschappelijk onderzoek naar is gedaan. Er zijn wel sterke aanwijzingen dat onze gezondheid op het spel staat: elke dag worden we op verschillende manieren blootgesteld aan plastic en aan de chemicaliën die aan plastic worden toegevoegd. We weten al dat veel van deze toevoegingen zeer schadelijk zijn, maar wat precies de effecten zijn op onze gezondheid weten we nog niet. De meeste toevoegingen zijn nooit getest.

#GIFVRIJONGESTELD

Vanuit die bezorgdheid werden ook de merken Natracare en Yoni opgericht. Natracare werd opgericht door Susie Hewson in het Verenigd Koninkrijk omdat ze als milieuactiviste zich kwaad maakte over het groeiende gevaar van gifstoffen, die werden afgevoerd in water, bodem en lucht, afkomstig van chloorgebleekte tampons en maandverband. In Nederland was het Mariah Mansvelt Beck, oprichter van het merk Yoni, die de discussie aanzwengelde. Vanwege gezondheidsredenen ging ze op zoek naar menstruatieproducten van biologisch katoen, zonder schadelijke toevoegingen. Omdat ze die niet kon vinden besloot ze die zelf maar te gaan produceren. De tekst op een doosje tampons van Yoni laat aan duidelijkheid niets te wensen over: *the toxic-free option*. 'Nodeloos paniek scheppen', stelde toxicoloog Martin van den Berg van de Universiteit Utrecht in dagblad Trouw¹. 'De gehalten die zich maximaal in deze producten bevinden, zijn 100.000 tot 1 miljoen keer lager dan onze dagelijkse blootstelling via voeding en datgene wat al circuleert in ons lichaam.' Een woordvoerder van de NVOG, de vakvereniging voor gynaecologen, stelde daartegenover echter in de Volkskrant dat er nauwelijks wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar mogelijke schadelijke stoffen in maandverband².

"Of producten van natuurlijke ingrediënten echt beter zijn, is wetenschappelijk nog niet bewezen," zegt Judith Huirne, gynaecoloog bij het Amsterdam UMC een interview met Het Parool. "Maar er is überhaupt bijna geen onderzoek gedaan naar de menstruatieproducten." Dat geldt ook voor de standaard tampon, die al sinds

1 <https://www.trouw.nl/nieuws/groene-tampons-zijn-alleen-goed-voor-het-milieu~b7e53116/>

2 <https://www.volkskrant.nl/mensen/waarom-ongesteld-zijn-opeens-cool-is~b434528b/>

1934 te koop is. “Dat de effecten van iets wat zo grootschalig wordt gebruikt amper zijn onderzocht, onderschrijft het taboe op ongesteldheid.”³

GEZONDHEIDSONDERZOEKEN

Zowel het Chem Fatale Report: Potential Health Effects of Toxic Chemicals in Feminine Care Products ⁴ dat Women’s Voices for the Earth in 2013 publiceerde als de fact sheets van WECF partner Women Environmental Network (WEN) UK⁵ laten zien dat de lijst schadelijke stoffen die in tampons, maandverband, vochtige doekjes, vaginale wasproducten kunnen voorkomen ellenlang is. Alle kleine beetjes tellen op, zeggen ze, zeker als je bedenkt dat een vrouw gemiddeld elfduizend tampons gebruikt in haar leven.

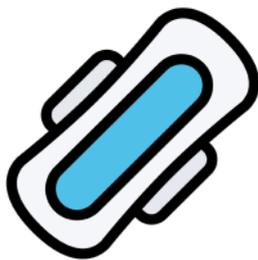
ANSES, een Frans instituut vergelijkbaar met het **RIVM** in Nederland, was in 2017 door de Franse ministeries van Volksgezondheid én Economie gevraagd om de veiligheid van producten voor vrouwelijke hygiëne te beoordelen (tampons, maandverbanden, inlegkruisjes en menstruatiecups).⁶ De expertbeoordeling bestond uit het identificeren van gereguleerde of niet gereguleerde chemische stoffen, die mogelijk aanwezig waren in deze hygiëneproducten en het beoordelen van de daaraan verbonden gezondheidsrisico’s. Een van de uitkomsten van het onderzoek was dat er geen specifieke voorschriften zijn voor de samenstelling, productie of het gebruik van producten voor vrouwelijke hygiëne. Ook bleken veel schadelijke stoffen, met uitzondering van één geurstof, niet met opzet toegevoegd te zijn aan het eindproduct. De meeste schadelijke stoffen waren per ongeluk ontstaan tijdens het productieproces of afkomstig uit ruwe materialen. Het Franse Agentschap beval fabrikanten daarom de kwaliteit van de producten te verbeteren en de aanwezigheid van schadelijke chemicaliën te elimineren of te minimaliseren. Dit geldt met name voor stoffen die, zoals ANSES stelt, carcinogene (kankerverwekkende), mutagene of reprotoxische (CMR, vruchtbaarheidsverstorende) of hormoonverstorende eigenschappen hebben. De aanbevelingen van ANSES waren overigens niet regelgevend.

3 <https://www.topics.nl/duurzaam-menstrueren-is-in-opkomst-apn4513569parool/?context=zoek%2F%3Fquery%3Dyoni%2520mansvelt%2520beck>

4 <https://www.womensvoices.org/menstrual-care-products/chem-fatale-report/chem-fatale-fact-sheet/>

5 <https://www.wen.org.uk/wp-content/uploads/Fact-Sheet-Environmenstrual.pdf>

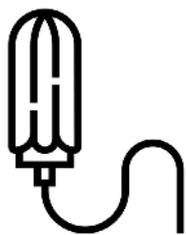
6 <https://www.anses.fr/en/system/files/CONSO2016SA0108EN.pdf>



Ook in Zweden⁷ en Denemarken⁸ werd in 2018 door overheidsinstituten KEMI en THINK onderzoek gedaan naar menstruele hygiëneproducten. Uit beide onderzoeken bleek dat, hoewel de hoeveelheid gevonden schadelijke stoffen onder de norm lag, er geen rekening werd gehouden met stapeling (het zogeheten cocktaileffect). Doordat hygiëneproducten vallen onder de hele brede Europese *General Product Safety Directive (GPSD)* is er geen specifieke eigen regelgeving voor tampons en maandverband. Daarnaast bleken sommige gevonden pesticidenresten ook nog eens afkomstig te zijn van in Europa verboden bestrijdingsmiddelen, zoals **lidane** en **quintozene**. ECHA, het European Chemicals Agency⁹ heeft daarom om verder onderzoek gevraagd. Hoewel er duidelijk bewijs is voor de aanwezigheid van schadelijke chemicaliën in menstruatieproducten, zijn producenten niet wettelijk verplicht om alle ingrediënten in hun producten bekend te maken vanwege lacunes in de nationale en internationale regelgeving. Het ontbreken van duidelijke etikettering op wegwerpproducten is verontrustend omdat maandverband en tampons in grote hoeveelheden dicht op de huid of inwendig worden gebruikt.

#EDCFREE

Hormoonverstoorders



Om plastic bepaalde eigenschappen te geven - zoals hardheid, plasticiteit en hittebestendigheid - worden er chemische stoffen aan toegevoegd. Veel van deze chemische stoffen, zoals de beruchte BPA (Bisfenol A), zijn zogenaamde hormoonverstoorders (EDC's - Endocrine Disrupting Chemicals). Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie¹⁰ kunnen EDC's in verband worden gebracht met een onevenwichtige geslachtsverhouding (aantal geboren jongens ten opzichte van het aantal geboren meisjes), verstoring van de vruchtbaarheidscyclus, uitgestelde of vervroegde pubertijd onder meisjes, maar ook neurologische ontwikkelingsstoornissen bij kinderen, immuunziekten en hormoon gerelateerde vormen van kanker. Steeds meer onderzoek toont een mogelijk verband aan tussen toegenomen

7 <https://www.kemi.se/global/rapporter/2018/report-8-18-survey-of-hazardous-chemical-substances-in-feminine-hygiene-products.pdf>

8 <https://kemi.taenk.dk/bliv-groennere/test-menstrual-cups>

9 <https://chemicalsinourlife.echa.europa.eu/chemicals-in-feminine-hygiene-products>

10 http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/245744/Identification-of-risks-from-exposure-to-ENDOCRINE-DISRUPTING-CHEMICALS-at-the-country-level.pdf

blootstelling aan hormoonverstorende chemicaliën en de toename van bepaalde chronische ziekten en aandoeningen.

De Nederlandse overheid stelt zich afwachtend op in de aanpak van hormoonverstorende stoffen. WECF vindt dit zorgwekkend en is ervan overtuigd dat als er niet wordt ingegrepen, deze schadelijke stoffen een ontwrichtend gezondheidseffect zullen hebben op de samenleving. Daarnaast **kosten** ze de Nederlandse samenleving veel geld, zoals Instituut IRAS al eens berekende in 2016.¹¹ De totale schatting is dat blootstelling aan hormoonverstorende stoffen mogelijk resulteert in zo'n 46-288 miljard € per jaar aan ziektekosten in Europa (EU28). De afgelopen jaren presenteerden we daarom meerdere onderzoeken aan de Ministeries van IenW en VWS over dit thema, het laatste onderzoek in samenwerking met Wemos en Plastic Soup Foundation.

Gezondheidseffecten

Uit onderzoek blijkt, zoals eerder genoemd, dat een kleine dosis hormoonverstorende stoffen al grote gevolgen kan hebben. Bovendien worden we dagelijks niet aan één gevaarlijke stof maar aan een heuse chemicaliëncocktail blootgesteld. En dat mengsel kan zelfs nog schadelijker zijn dan de som van iedere afzonderlijke chemische stof.

Alhoewel er nog niet veel wetenschappelijk onderzoek beschikbaar is, zou ook blootstelling aan dioxines en PCB's invloed kunnen hebben op het ontstaan van **endometriose en PCOS**¹². Die stoffen kunnen namelijk via de slijmvliezen in je vagina in de rest van je lichaam terechtkomen. En omdat het lichaam dioxine op-



slaat invet, kan het de stoffen helaas ook niet afbreken. Dioxines worden ook in verband gebracht met endometriose en abnormale weefselgroei in de voortplantingsorganen. Omdat endometrioseweefsel sterk lijkt op baarmoederslijmvlies en op dezelfde hormonen reageert, wordt het weefsel vaak "endometrium-like tissue" genoemd. Als je al eenmaal endometriose hebt, kun je beter geen tampons gebruiken, omdat de vagina is een van de sterkst absorberende delen van het vrouwenlichaam is.

Ook veel additieven, zoals ftalaten, die aan plastics zijn toegevoegd hebben een hormoonverstorende werking. Ftalaten worden door het lichaam omgezet en de stofwisselingsproducten (metaboliëten) verlaten het lichaam meestal via de urine. Voor zover we weten, hopen ftalaten zich niet op in het lichaam¹³.

¹¹ https://www.uu.nl/sites/default/files/rijk_et_al_2016_-_report_iras_-_health_cost_associated_with_edcs_3.pdf

¹² <https://www.gezondheidsnet.nl/menstruatie/endometriose-0>

¹³ <https://www.womensvoices.org/2020/02/28/wait-what-now->

Product	Mogelijke schadelijke Ingrediënten	Gezondheidsrisico's
Tampons	Dioxines, sporen van pesticides en herbiciden, onbekende synthetische geurstoffen en disulfide (in tampons gemaakt van rayon).	Kankerverwekkend, aantasting vruchtbaarheid, hormoonverstoring, menstratiestoornissen, en allergische reacties.
Maandverband	Dioxines en furanen, sporen van pesticides en herbiciden, onbekende synthetische parfums en zelfklevende chemicaliën zoals methyldibroomglutaronitril en BPA, ftalaten en andere petrochemische stoffen.	Kankerverwekkend, aantasting vruchtbaarheid, hormoonverstoring en allergische reacties.
Incontinentiemateriaal	Dioxinen en furanen, sporen van pesticiden en herbiciden, synthetische geurstoffen (butylfenylmethylpropional, hydroxyisohexyl 3-cyclohexeencarboxaldehyde), bepaalde polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAK's), PCB	Kankerverwekkend, hormoonverstoring, allergische reacties
Vochtige doekjes	Methylchloroisothiazolinone, methylisothiazolinone, parabenen, quaternium-15, dmdm Hydantoin en onbekende geurstoffen.	Kankerverwekkend, hormoonverstoring en allergische reacties.

Tabel: Potentiële gezondheidsrisico's geassocieerd met ingrediënten gevonden in tampons, maandverband, inlegkruisjes, incontinentiemateriaal en vochtige doekjes. (uit onderzoek: BFFP/Rezero)

Desondanks hebben sommige onderzoeken aangetoond dat er gezondheidseffecten kunnen optreden, zoals mogelijke onvruchtbaarheid en een verkorte zwangerschapsperiode^{14 15}

IS HET DAN ALLEMAAL HOPELOOS?

Hormoonverstorende stoffen zijn overal en niet te vermijden. Maar de stoffen die de endocriene werking van het lichaam verstoren hebben niet op iedereen hetzelfde effect. Het precieze gevolg van elke stof is moeilijk te meten en het cocktail-effect maakt dat nog moeilijker. Het enige dat we wel weten, is dat het verminderen aan blootstelling iedereen ten goede komt. Zolang we nog moeten wachten op strengere en Europese regelgeving zullen we helaas zelf maatregelen moeten nemen. Gezien de toename van de hoeveelheid plastic in ons leven, en het feit dat gangbare menstruatieproducten voor het grootste deel op plastic bestaan en we ze op de huid of inwendig gebruiken is het daarom van groot belang dat we weten



wat er allemaal inzit en wat de gezondheidseffecten kunnen zijn, zodat we verantwoorde keuzes kunnen maken. Het gaat namelijk niet over incidentele blootstelling waar we het over hebben. Vrouwen* gebruiken in hun hele leven tussen de 11 en 15 duizend stukken tampons of maandverband, in of op het zo ongeveer sterkst absorberende deel van het vrouwenlichaam, de vagina. Stoffen die door de huid dringen komen direct in de bloedbaan terecht.

Goed onderzoek naar de gevolgen van blootstelling aan plastic en plastic-toevoegingen op onze gezondheid is uiterst noodzakelijk, nu meer dan ooit.

14 Meeker, J. D., Sathyanarayana, S. & Swan, S. H. (2009). 'Phthalates and other additives in plastics: human exposure and associated health outcomes.' *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 364(1526), 2097-2113.

15 Hauser, R. & Calafat, A. M. (2005). 'Phthalates and human health.' *Occupational and environmental medicine*, 62(11), 806-818.

ALTERNATIEVEN!

Modern maandverband lijkt op het eerste gezicht een zegen voor de vrouw*: comfortabel, hygiënisch en cruciaal als het gaat om emancipatie. Waarom zou je in hemelsnaam terug willen naar lappen katoen? Maar zoals je eerder las is menstrueren nogal een milieuvriendelijke bezigheid: het gebruik van tampons en maandverband zorgt voor ongeveer zeshonderd kilo niet-recyclebaar afval per vrouwenleven. Doordat veel van de nieuwe alternatieven herbruikbaar zijn, zijn ze veel duurzamer (en goedkoper) dan tampons en maandverband. Niet vreemd dus dat duurzame menstruatieproducten, zoals het menstruatieondergoed, wasbaar verband en de menstruatiecup, steeds populairder worden.



Biologisch maandverband en tampons

Vrouwen* in rijke landen zijn wereldwijd de grootste consumenten van plastic, maar ze zorgen momenteel ook voor een grote verandering van onderaf door bewust te zoeken naar alternatieven. De markt van alternatieve ongesteldheidsopties is de afgelopen jaren enorm gegroeid. Wil je toch maandverband, inlegkruisjes of tampons gebruiken, gebruik dan biologisch afbreekbare gemaakt van 100% ongebleekt katoen. De verbanden van Cottons en Yoni zijn gemaakt van ecokatoen, die van Natracare van ecokatoen en houtpulp. Voor de productie van de absorberende laag is, net als bij de productie van fluff pulp, water en energie nodig. De antileklaagjes in ecologisch maandverband zijn gemaakt van plantaardig bioplastic, dus van hernieuwbare grondstof. Ze zijn biologisch afbreekbaar en zoals te lezen in het hoofdstuk over afval, ook composteerbaar! Het blijft natuurlijk wel katoen.

Biologische katoen is beter voor het milieu als je let op bestrijdingsmiddelen- en watergebruik, maar scoort slechter op landgebruik.¹⁶

Menstratiecups of - discs

Op zoek naar een duurzaam alternatief voor de tampon? Dan is de menstratiecup of de menstratiedisc¹⁷ misschien een goed alternatief. Al in 1867 werd er patent aangevraagd op de eerste menstratiecups¹⁸. Pas sinds kort liggen ze ook in de drogisterijenschappen in verschillende variaties. Net als tampons worden menstratiecups in de vagina ingebracht, maar het bloed wordt verzameld in het cupje, dat 8 tot 50 millimeter bloed aankan¹⁹. De menstratiecup moet worden geleegd als hij vol is, en dat is afhankelijk van de menstruatie en het type cup. Een menstratiecup is een klein bekertje van rubber, siliconen of TPE, die in de vagina worden ingebracht en daar het bloed opvangen.

Bij de juiste hygiënische omstandigheden is de cup ook beter voor het vaginale microbiom, stelt gynaecoloog Barbara Havenith²⁰. "Door gebruik van tampons wordt niet alleen het menstratiebloed aangezogen, maar ook veel gunstige lactobacillen die in de vagina thuishoren en die beschermen tegen vaginale infecties door candida en of bacteriën." Bij een menstratiecup blijven die gunstige lactobacillen in de vagina. Het nadeel van de cup is dat je hem schoon moet spoelen op een schone wc en het liefst met warm water. Veel openbare toiletten hebben helaas geen fonteintje in het wc hok. En als er al een fonteintje is, is er meestal alleen koud water.

De cups gaan jaren mee, zo'n vijf tot vijftien jaar, maar het milieuvoordeel is lastig te berekenen, zegt Milieu Centraal. Er belanden geen plastic producten in zee, maar het uitspoelen van de cups kost een hoop warm water en dus energie. Wel is de menstratiecup veel voordeliger. Wie haar hele leven een menstratiecup gebruikt, is naar schatting geen 1800 euro, maar slechts 225 euro kwijt aan ongesteld zijn. In zo'n vier tot acht maanden heb je de aanschaf van een menstratiecup (die gemiddeld 20 tot 25 euro kost) eruit. De Looncup, Divacup, OrganiCup, MamiCup en EcoCup; er zijn zoveel fabrikanten dat de vergelijkingswebsite www.cupkiezer.nl hulp moet bieden. En wil je weten hoe je de cup inbrengt? Dan brengen demonstratievideo's op YouTube, waarin de vouw- en draaitechniek wordt getoond uitkomst. Het Belgische Tante Rosa geeft in België 'Cupperwareparty's' waar vrouwen de cups kunnen zien en kopen. Het bedrijf krijgt ook aanvragen uit Nederland, maar kan daar helaas niet aan voldoen.

16 <https://www.milieucentraal.nl/bewust-winkelen/love-your-clothes/de-impact-van-kleding/#dilemma>

17 <https://cupkiezer.nl/2020/02/menstratiedisc-en-menstratiecups-het-verschil/>

18 <http://www.mum.org/1867Patent.htm>

19 <https://cupkiezer.nl/menstratiecups-vergelijken/>

20 <https://gezondnu.nl/dossiers/gezondheid/vrouwelijk-lichaam/menstruatie/hoe-veilig-en-milieubewust-is-de-menstratiecup-5-vragen/>

Natuurrubber of siliconen?

The Keeper was in 1987 het eerste (Amerikaanse) bedrijf dat erin slaagde om de menstruatiecup populairder te maken. The Keeper is net als haar voorgangers van natuurrubber gemaakt. Inmiddels zijn er wereldwijd tientallen spelers op de cupmarkt en de meesten bieden een siliconencup aan, omdat sommige vrouwen een latex (oftewel rubber) allergie hebben. Alhoewel er onlangs ook een nieuwe speler op de markt verscheen die van rubber is gemaakt: Fair Squared.

Het merendeel van de menstruatiecups is gemaakt van medische graad siliconen, ThermoPlastisch Elastomeer (TPE) of van gewone siliconen. Siliconen zijn synthetische stoffen die gemaakt worden van het element silicium. Siliconen zijn polymeren waarvan de keten gevormd wordt door silicium (kiesel) - en zuurstofatomen. Siliconen zijn gemaakt van zeer fijn gemalen kiesel (zand) en zuurstof. Het materiaal is sterk, flexibel en kan tegen de meeste schoonmaakmiddelen. Er bestaat wel groot verschil tussen siliconen. Als er bij de materiaalspecificaties staat dat het minder dan 100% siliconen zijn dan kan je er op rekenen dat er andere - goedkopere en schadelijke - kunststoffen doorheen zitten. Ook de siliciumextractie als de siliconenfabricage zijn niet duurzaam en hebben een negatief effect op het milieu. De delfstofwinning in China, een land dat sowieso al bekend staat om de luchtvervuiling die jaarlijks 1.6 miljoen mensen het leven kost, heeft een enorme impact op de opwarming van de aarde²¹. Maar ook bij medische siliconen blijft twijfel vanwege alle verhalen over lekkende siliconen in borstprotheses. En ook een menstruatiecup wordt inwendig ingebracht. Horen die siliconen wel in je lijf? Ook het laatste woord is hier nog niet over gezegd, zolang hier nog geen goed onderzoek naar is gedaan.

Geen alternatief voor ontwikkelingslanden

Helaas is de menstruatiecup geen alternatief voor bijvoorbeeld dakloze vrouwen* en meisjes* in het westen. Maar ook niet voor vrouwen* in ontwikkelingslanden, zoals sommige cupproducenten wel beweren. De meeste plattelandsgebieden in ontwikkelingslanden, of het nu de landen van de voormalige Sovjetunie zijn in Centraal-Azië, landen in Zuid-Oost Azië of in Afrika, hebben vooral te maken met gebrek aan toegang tot (steriel) water. In gebieden zonder riolering wordt gebruikt gemaakt van onhygiënische pit latrines. Cups moeten worden geleegd en vervolgens worden gespoeld. En dat lukt zeker niet in een pit latrine. Het gebruik van menstruatiecups in een onhygiënische omgeving kan leiden tot kwalijke infecties. De vagina is een van de meest kwetsbare delen van het vrouwenlichaam en in het slijmvlies kunnen bacteriën en pathogenen zich makkelijk vermenigvuldigen. Als WECF werken we daarom ook in ons projectwerk aan bewustwording rondom

21 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20964129.2019.1577703>

menstruele gezondheid²², via ons WSSP Programma²³, en bouwen we urine separerende droge composttoiletten, die in tegenstelling tot pit latrines, in of aan huis gebouwd kunnen worden, waardoor de waterbronnen vrij blijven van pathogenen.

Wasbaar maandverband

Een ander alternatief is wasbaar maandverband. Als die gemaakt is van **biologisch katoen lijkt het** de meest milieuvriendelijke optie. Mits je het natuurlijk niet met warm water uitspoelt. Maar gelukkig spoelen de meeste vlekken juist het beste weg met koud water en verdwijnen helemaal als de zon erop schijnt. Qua milieubelasting is wasbaar maandverband te vergelijken met wasbare luiers, zelfs als je het wassen en de productie meetelt²⁴.

Wie afvalvrij wil menstrueren heeft ruime keus uit uitwasbaar maandverband, maar het moet nog wel vaak online worden gekocht. Wasbaar maandverband is gemaakt van katoen of **fleece** met een laagje plastic tegen het doorlekken, waarbij katoen de betere optie is. Bij het wassen van één fleece vest komen wel 1 miljoen microvezels vrij.²⁵ Dat is dan wel een stuk minder bij een stuk maandverband, maar alle microvezels die in de wasmachine losraken, komen via het afvalwater in het riool terecht. De stoffen zijn zo klein dat ze makkelijk door het rioolwaterzuiveringssysteem komen. Zo komen ze uiteindelijk in onze rivieren, meren en oceanen terecht en dus ook in onze voedselketen. Onderzoekers hebben al een groot aantal microplastics in vis en schelpdieren op markten aangetroffen.

Wasbaar maandverband gaat tussen de 5 tot 10 jaar mee en kan op 40 graden gewassen worden. Fabrikanten van wasbaar maandverband adviseren om het verband direct na gebruik eerst even uit te spoelen met koud water. Gebruik geen warm water: dat kost niet alleen meer energie maar laat ook het bloed stollen waardoor het in de stof trekt. Voor de meeste milieuwinst: laten weken na gebruik en op veertig graden meewassen. Wasbaar maandverband is niet alleen beter voor het milieu – het kan ook bijdragen aan de bestrijding van menstruatiearmoede doordat het verhoudingsgewijs goedkoper is. Het is wel even een grote investering.

De meeste wasbare maandverbanden zijn gemaakt van milieuvriendelijke grondstoffen als **hennep** (LanaLuna), **biologische katoen** (ImseVimse, Ella's house) of **biologische bamboe** (JustFussy), soms bevatten ze PUL, een laagje gelamineerd polyester tegen doorlekken (ImseVimse). Wasbaar maandverband is te koop in tal van webshops, waaronder LanaLuna, Katoen & Ko, Green Jump, Cute Cotton en Kaatje Katoen. Ze kosten tussen de 5 en 12 euro per stuk.

22 <https://www.wecf.org/nl/plasticvrije-gezonde-menstruatie/>

23 <https://www.wecf.org/nl/wssp/>

24 <https://www.milieucentraal.nl/bewust-winkelen/mazzelkontjes/>

25 <https://www.plasticsoupfoundation.org/plastic-probleem/feiten-en-cijfers/plasticcijfers/>

MENSTRUATIEONDERGOED EN ANDERE ALTERNATIEVEN

Menstruatieondergoed

Een andere productcategorie in opkomst is menstruatieondergoed. Dit speciale ondergoed houdt je droog tijdens je menstruatie, zonder dat het een onpraktische, of onhygiënische bedoening wordt. Of zoals een producent van menstruatieondergoed het zelf omschrijft: “Yes, you can wear ‘em all day, yes, they’re totally reusable, and yes, it’s super liberating. Boom”. De onderbroekjes zijn dun en kunnen maar liefst de hoeveelheid bloed van twee tampons opvangen. Dus je hoeft niet bang te zijn voor doorlekkers. Je kunt het ondergoed combineren met een cup of met een **menstruatiesponsje** (zie verderop). Na gebruik spoel je het onderbroekje even kort uit onder de kraan, gooi je deze gewoon in de wasmachine en laat je deze een nachtje drogen, waarna hij weer klaar is voor gebruik! Een van de duurzame bedrijven die menstruatieondergoed ontwerpt is THINX, die producten produceert met het OekoTex label²⁶ en volledig in lijn met Europese regelgeving rondom schadelijke stoffen (REACH).²⁷

Nanozilver

Ook voor geurtjes hoef je niet bang te zijn bij gebruik van menstruatieondergoed. Veel producenten reppen over het antibacteriële materiaal waar de *period pants* van gemaakt zijn. Dit is echter gelijk een punt van zorg. Meestal wordt dan gebruik gemaakt van zogeheten nanozilver. Het ondergoed bevat zilver in piepkleine deeltjes. Zilver heeft een antibacteriële werking, dus het doodt bacteriën die geurtjes veroorzaken. Van vergelijkbare materialen is ook bekend dat ze in de vorm van nanodeeltjes vaak andere eigenschappen hebben dan in ‘normale’ afmetingen. Goud reageert bijvoorbeeld normaal gesproken vrijwel nergens mee, maar nanodeeltjes van goud zijn juist bijzonder reactief. Of er risico’s zijn aan het gebruik van nanozilver is echter onduidelijk. Ook dit is een stof waarvan de mogelijke gezondheidseffecten nog niet goed zijn onderzocht²⁸. WECF stuurde hierover al in 2011 een brief naar de Tweede Kamer.²⁹ Het enige onderzoek dat tot nu toe is verschenen naar de invloed van nanozilver op de vrouwelijke reproductieve gezondheid kwam met zorgwekkende resultaten. Nanodeeltjes breken namelijk makkelijk door de bloed-hersen barrière en placenta heen, en kunnen daarmee allerlei potentieel schadelijke gezondheidseffecten veroorzaken. Verder onderzoek is dus

26 <https://ipen.org/sites/default/files/documents/WECF%20Executive%20Summary%20Textile%20Report.pdf>

27 <https://www.shethinx.com/pages/thinx-product-safety-standards>

28 <https://static1.squarespace.com/static/559d276fe4b0a65ec3938057/t/5b928c9821c67c3e62503e19/1536330909021/Environmentstrual+briefing+F.pdf?fbclid=IwAR3uugrSTtwyU14yZC1JH14iu8p5o626nljP39qkfOMrGgXFNMgSMkRPA>

29 <http://www.wecf-webserver.eu/download/2011/November/BriefaanTweedeKamerledenovernanotech-nologie31Oktober2011.pdf>

hard nodig, aldus de onderzoekers van het European Union for Observatory of Nanomaterials (EUON³⁰). Ook komen bij alle kledingstukken die gewassen worden sporen van nanozilver in het waswater voor. WECF pleit daarom voor het voorzorgsprincipe, een verbod op nanozilver in consumentenproducten, totdat bewezen is dat het materiaal onschadelijk is voor mens en milieu.

Menstruatiesponsje

Voor de meer geoefende gebruiker zijn er ook nog menstruatiesponsjes, waar helaas nog niet zoveel over bekend is. Deze sponsjes, gemaakt van natuurmaterialen gaan ongeveer een half jaar mee. Het vergt redelijk wat oefening om ze goed in te kunnen brengen en ze te verwijderen, maar de sponsjes kunnen zo'n 8 uur lang blijven zitten.

WAT LEVERT HET OP?

Wil je lief zijn voor je lijf, je portemonnee en onze planeet? Kies dan voor wasbaar maandverband, menstruatiecups, menstruatieondergoed of menstruatiesponsjes. Zonder bleekmiddelen, pesticidenresten en plastics die zorgen voor een broeierig klimaat in je onderbroek. Het is een investering, maar wel een die je na een tijdje dubbel en dwars hebt terugverdiend. Wasbaar verband geeft niet alleen minder afval dan wegwerpverband. Als vrouw* heb je in pakweg veertig vruchtbare jaren ongeveer 12.000 wegwerpverbanden nodig, tegenover 200 wasbare maandverbanden, als je er van uitgaat dat de wasbare vijf jaar meegaan en de menstruatie gemiddeld vijf dagen duurt. Van een menstruatiecup heb je er zelfs maar één nodig, en die gaat jarenlang mee. Reken maar uit wat je maandelijks overhoudt?

Nog los van het voordeel voor je portemonnee, ook je gezondheid vaart er wel bij. Het is niet onderzocht, maar veel menstrueerders ervaren vaak minder buikpijn bij het gebruik van menstruatiecups. En doordat het menstruatiebloed wordt opgevangen in plaats van geabsorbeerd, drogen je slijmvliezen niet uit, wat weer minder allergische reacties en irritatie kan opleveren.

#MENSTRUATIETRANSITIE

30 [A critical review of studies on the reproductive and developmental toxicity of nanomaterials](#)

NATIONALE EN INTERNATIONALE REGELGEVING

In het vorige hoofdstuk lazen we over gezondere, duurzame alternatieven voor conventionele menstruatieproducten. Maar als het aan ons ligt, zou de verantwoordelijkheid voor gifvrije, gezonde menstruatieproducten eigenlijk helemaal niet bij de consument moeten liggen, maar bij de overheid. Daarnaast zou de consument het recht moeten hebben om te weten wat er allemaal in maandver-



band en tampons zit. Het feit dat er geen bijsluiter zit bij tampons of maandverband lijkt de onrust alleen maar te voeden.

Het ontbreken van duidelijke etikettering op wegwerpproducten en een potentieel aan opstapelende blootstelling aan schadelijke stoffen is een zorgwekkende situatie, aangezien menstruatieproducten veelvuldig worden gebruikt. Hoewel er

steeds meer onderzoeken zijn die de schadelijkheid aantonen van de in tampons en maandverband gebruikte stoffen, zijn producenten wettelijk niet verplicht om de ingrediënten in hun producten bekend te maken. Anders dan bij etenswaren en cosmeticaproducten hoeven fabrikanten geen bijsluiter of ingrediëntenlijst mee te leveren. Europese regelgeving ontbreekt.

WIJ VAN WC EEND....

Er gaan miljarden om in de menstruatieproductenindustrie. De industrie die verantwoordelijk is voor tampons, maandverband, vochtige doekjes, vaginale wasproducten en - douches, is in handen van maar een paar spelers: Proctor & Gamble,

Kimberly-Clark en Johnson & Johnson. Deze bedrijven zijn erin geslaagd om consumenten te laten geloven dat wegwerpartikelen niet alleen de meest handige en betaalbare optie zijn, maar ook geen gezondheids- of milieurisico's hebben. Productveiligheid en duurzaamheid lijken van ondergeschikt belang.

En het marktaandeel van die paar spelers neemt alleen maar toe. Volgens een rapport van Allied Market Research getiteld "World Feminine Hygiene Products Market-Opportunities and Forecasts, 2015-2022", zal de mondiale markt voor wegwerpmenstruatieproducten naar verwachting een omzet van 42,7 miljard dollar genereren en met 6,1% groeien in de periode in 2016-2022. In 2015 was de regio Azië-Stille Oceaan goed voor het grootste marktaandeel wereldwijd van ongeveer 48,9%.³¹

WAAR BLIJFT DE REGELGEVING?

De grote producenten beheersen niet alleen een groot deel van de wereldmarkt, ze kunnen ook gewoon hun gang gaan omdat er geen nationale of Europese regelgeving is die ze verplicht tot het bijleveren van een bijsluiters. Normaal gesproken loopt Europese regelgeving voorop. In dit geval juist niet.

In de Europese gezondheidsindustrie zijn er 3 hoofdproductcategorieën, die elk hun regelgevingskader hebben:

- Medicijnen, zoals begrijpelijk zijn die het meest strikt gereguleerd.
- Medische hulpmiddelen, zoals steriele doekjes of verband.
- Cosmetica en parfum

Het lijkt zo logisch om tampons, maandverband en menstruatiecups in dezelfde categorie te plaatsen als medische hulpmiddelen, zoals in de VS en Japan gebeurt, omdat het producten zijn die in contact komen met de huid en met het vaginale slijmvlies. In Europa worden menstruatieproducten echter gereguleerd als een standaard consumentenproduct, zoals een pen of een koffiekop. Maandverband en tampons moeten 'veilig' zijn volgens de richtlijnen van het Europese *General Product Safety Directive*. Verdere EU-regelgeving ontbreekt.

Tamponfabrikanten zijn vooralsnog alleen verplicht om het risico op TSS en de absorptiegraad op de verpakking te vermelden; deze wordt met druppels aangegeven. Dat is en blijft een merkwaardige zaak voor producten die zo dicht op de huid of zelfs inwendig worden gedragen. De vagina is een van de sterkst absorberende delen van het vrouwenlichaam. Stoffen die door de huid dringen, komen direct in de bloedbaan terecht. En we hebben het niet over een

³¹ <https://www.prnewswire.com/news-releases/world-feminine-hygiene-products-market-is-expected-to-reach-427-billion-by-2022-575532151.html>

incidentele blootstelling. Vrouwen menstrueren zo'n dertig tot veertig jaar van hun leven. Gelukkig begint er wat te veranderen. Een van de belangrijkste conclusies van het eerder genoemde Franse ANSES rapport was dan dat het noodzakelijk is om een regelgevingskader op Europees niveau in te stellen, een conclusie waar we het van harte mee eens zijn. ANSES beval fabrikanten vorig jaar nog om kankerverwekkende en hormoonverstorende in maandverband of tampons te elimineren of te minimaliseren.

HOE ZIT HET IN NEDERLAND?

In Nederland zijn we helaas nog niet zover. Op de publiekswaarschuwingswebsite www.waarzitwatin.nl, een initiatief van de Ministeries van VWS, IenW en het RIVM, wordt gesteld dat alle Nederlandse sanitaire producten aan de veiligheidsnormen voldoen. Ondanks dat we niet precies weten wat er in zit, en ondanks dat er inderdaad resten van dioxines, pesticiden en weekmakers zijn gevonden hoeven we ons volgens deze website geen zorgen te maken. Wij vinden van wel.

De huidige regelgeving suggereert dat de Nederlandse en Europese wetgeving de consument optimaal beschermt. Voor Nederland bekijkt de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) vooral of de producenten en handelaren zich aan de wet houden. In Nederland verkocht maandverband en tampons worden veilig bevonden omdat per gebruikte stof naar de norm wordt gekeken. Er wordt echter geen rekening gehouden met het, al eerder genoemde, **cocktail-effect**, de combinatie-effecten van schadelijke stoffen. Zo zijn er bijvoorbeeld stoffen die zelf geen schadelijk effect hebben, maar wel in combinatie met andere stoffen.

De Nederlandse consument moet zich dus wel degelijk zorgen maken over gevaarlijke stoffen in maandverband of tampons. En ook Europese wetgeving loopt helaas jaren achter op de laatste wetenschappelijke inzichten en moet worden aangescherpt. Transparantie hierover zou ook onderdeel moeten zijn van de adviezen op 'Waarzitwatin'.³²

REACH

REACH, de Europese wetgeving voor chemische stoffen, geeft bedrijven en importeurs de belangrijke verantwoordelijkheid voor het beoordelen en beheersen van de risico's van stoffen die zij maken of in de handel brengen. De producenten en importeurs moeten informatie over de eigenschappen en de gebruiksvormen van chemische stoffen registreren en de potentiële risico's van de stof beoordelen. Als volgens de Europese instanties de risico's van de stof niet beheersbaar zijn, kan

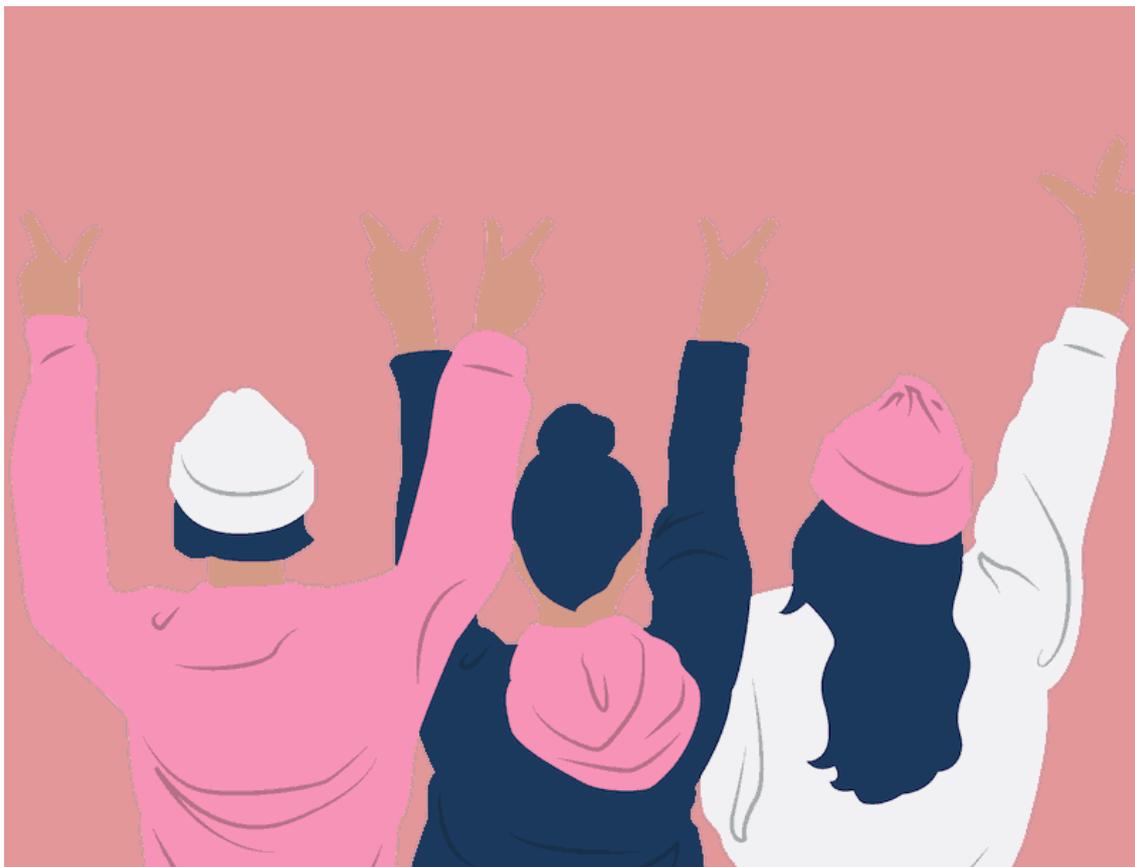
³² <https://www.wecf.org/nl/overheids campagne-waarzitwatin-schiet-tekort-in-bescherming-consument/>



een gevaarlijke stof verboden worden. Europa wil zo de gevaarlijkste stoffen uiteindelijk vervangen door minder gevaarlijke stoffen en zo de volksgezondheid en het milieu beter beschermen. REACH gaat over chemische stoffen die de industrie gebruikt en over stoffen in dagelijkse producten zoals schoonmaakproducten, verf, kleding, meubels en elektrische apparaten. En dus ook over menstruatieproducten.

'RIGHT TO KNOW'

Chemische stoffen zijn overal in ons dagelijkse leven. En ze brengen ook veel goeds. Maar we weten ook steeds meer over de effecten van gevaarlijke chemicaliën. Het is dus logisch dat de vraag van consumenten naar veilige producten groeit. Als consument heb je ook het recht om de producent te vragen of er bepaalde gevaarlijke chemische stoffen in producten zitten. Deze informatieplicht zorgt ervoor dat je als consument bewuste keuzes kunt maken en zorgt ervoor dat bedrijven zich er ook van bewust moeten zijn dat consumenten veilige en gezonde producten verwachten. Artikel 33 van de REACH-regulering geeft je als consument het recht om bedrijven te vragen of producten bepaalde gevaarlijke stoffen bevatten, de zogenaamde 'zeer zorgwekkende stoffen'. Voorbeelden zijn kankerverwekkende stoffen of stoffen die mutageen zijn of giftig voor de voortplanting. Deze lijst bestaat al uit honderden stoffen, maar van duizenden stoffen is nog niet bekend of ze veilig zijn of niet. De producent



moet binnen 45 dagen na ontvangst van je vraag de informatie gratis verstrekken. Je moet weten wat de naam is van de stof die zorgwekkend is, en hoe het voorwerp veilig te gebruiken. Daarnaast geldt de plicht alleen voor zeer zorgwekkende stoffen die aanwezig zijn in een concentratie van meer dan 0,1 % van het gewicht. Er is dus nog werk aan de winkel. Hoewel deze informatieplicht ook een aantal kanttekeningen kent, is het een belangrijk instrument om jou als consument, maar ook het milieu beter te beschermen.

Heb jij een vraag over chemische stoffen in een bepaald product of verpakking? Schrijf dan een brief aan de leverancier en informeer naar eventuele chemische stoffen in het product. Een voorbeeldbrief en meer informatie vind je op onze website.³³ Wanneer je geen antwoord ontvangt van de leverancier, kan je dit melden bij de NVWA in Nederland, tel: 0900-03 88 of bij de FOD Volksgezondheid in België: info@milieu.belgie.be

Maar het allerbelangrijkste is natuurlijk dat jij als consument zelf een keuze kunt maken en gewoon via de bijsluiter de ingrediëntenlijst kunt bekijken. Verplichte etikettering dus!

³³ <https://www.wecf.org/nl/the-right-to-know-voorbeeldbrief/>

WECF EN WASH

In veel landen is duurzaam en veilig menstrueren helemaal niet mogelijk. Schoon water is geen vanzelfsprekendheid voor miljoenen mensen op het platteland van Oost-Europa, de Kaukasus, Centraal-Azië en Afrika. Naar het toilet gaan is vaak een hachelijke onderneming. Schooltoiletten, ook op het platteland van Oost-Europa, bestaan vaak slechts uit een pit latrine, een hutje met een paar gaten in de grond. Vaak ook zonder deur. Sommige meisjes durven zelfs geen water te drinken, om maar geen gebruik te hoeven maken van de latrine. De latrines liggen vaak ver van school, waardoor toilet-pauzes de les verstoren. Ook kan het voor kinderen en meisjes gevaarlijk zijn om er alleen heen te gaan. Daarnaast zijn de aanwezige waterbronnen vaak ook niet goed beschermd, doordat urine en faecalien via de pitlatrines de waterbronnen kunnen besmetten. Hierdoor is het (drink)water vaak vervuild met bacteriën, nitraten en resten van bestrijdingsmiddelen.

Safe School Sanitation Programma

Vanwege het gebrek aan fatsoenlijke toiletten en schoon water gaan veel meisjes niet naar school als ze ongesteld zijn. Miljoenen meisjes missen daardoor een kwart van hun schooltijd, vooral in de winter als in Oost-Europa en Centraal-Azië de sneeuw meters hoog staat. In een onderzoek dat we verrichtten samen met onze partner JHR in Noord-Macedonië stelde 50-90% van de geïnterviewde meisjes* dat ze niet naar school gaan als ze ongesteld zijn, vanwege gebrek aan maandverband en aan (schone) toiletten.³⁴ Ook bleek uit ons onderzoek in Noord-Macedonië dat een groot deel van de geïnterviewden oude kranten of wc-papier gebruikten als ze ongesteld waren. Menstruatiearmoede ontnemt mensen wereldwijd tijd en kansen. Juist mensen in armoede hebben baat bij goed onderwijs. Maar zonder veilige sanitaire voorzieningen is er geen onderwijs. Daarom investeren we al jarenlang in ons Safe School Sanitation Programma³⁵.

Een belangrijk onderdeel van het project is het aanpakken van het gebrek aan veilige sanitaire voorzieningen binnen scholen. We bouwen daarom met onze partners stenen toiletgebouwen, in of aan school, waardoor privacy en veiligheid zijn gegarandeerd. De ecosan toiletten worden gebouwd volgens het principe van UDDT, Urine Diverting Dry Toilets.³⁶ De urine en faecalien worden apart opgevangen en opgeslagen in separate tanks. Na een speciaal procedé kunnen ze daarna gebruikt worden als fertiliser en compost. Samen met onze partners in Oeganda en Burkina Fasso gaan we nog een stap verder en ontwikkelen we op die manier naast compost ook biogas. Tijdens het bouwpro-

34 <http://jhrmk.org/wp-content/uploads/2019/05/HERE.pdf>

35 <https://www.natracare.com/blog/natracare-and-wecf/>

36 Safe water and sanitation for all film <https://www.youtube.com/watch?v=IbQHhWZFAxc>

ces worden de lokale gemeenschappen, inclusief de bouwers en de leraren getraind in de principes van ecosanitatie. Naast voorlichting over het gebruik van de droge composttoiletten is menstruatiebeheer en het belang van menstruele gezondheid voor gendergelijkheid ook onderdeel van het project. Centraal onderdeel van onze projecten in Oost-Europa en Centraal-Azië is ons WSSP programma, **Water & Safety Sanitation Plan**, een stapsgewijs trainings- en bewustwordingsprogramma, waarin deelnemers leren hoe ze toiletten kunnen bouwen die veilig zijn, hoe er als vanzelfsprekend rekening wordt gehouden met menstruaties en hoe je ervoor kunt zorgen dat drinkwaterbronnen niet vervuild raken.



© Reinier@beyondbordersmedia

Zonder WASH geen onderwijs

Wij ondersteunen onze partners bij de bouw van ecologische schooltoiletten, -drinkwatervoorzieningen en ecologische afvalwaterzuiveringen in plattelandsgebieden zonder riolering. Binnen deze projecten werken we samen met scholen en lokale overheden om te zorgen voor meer bewustwording over het beschermen van drinkwaterbronnen en het geven van voorlichting over menstruele gezondheid.

Voor 250 euro bouwen onze partners al een indoor ecosanschooltoilet. Steun onze partners, zodat meisjes, ook als ze ongesteld zijn, naar school kunnen. www.wecf.org/donate

AANBEVELINGEN EN TIPS

Wil je verder lezen over verschillende onderwerpen die met je menstruatie te maken hebben?

- Period - tijdschrift over menstruaties www.period.nl
- Het Damesverband - menstruatiearmoede te lijf <https://hetdamesverband.nl/>
- Site met goede informatie over hevig bloedverlies www.hevigbloedverlies.nl
- Het Environmenstrual Project van onze Partner WEN UK <https://www.wen.org.uk/our-work/environmenstrual/>
- Onze eigen pagina op onze website <https://www.wecf.org/nl/plasticvrije-gezonde-menstruatie/>

Op zoek naar alternatieven:

- Kaatje Katoen <https://www.kaatjekatoen.nl/voor-vrouwen/c352>
- www.greenjump.nl
- www.cupkiezer.nl

Ben je enthousiast geworden en wil je actief worden op dit thema? Meld ons dan bij ons aan voor meer #PeriodAction op het gebied van gezondheid en milieu!

Colofon:

Auteur: Chantal Van den Bossche

Redactie: Sanne Van de Voort, Marrit van Veen, Annemarie van de Vusse

Wetenschappelijk advies: Helen Lynn

Lay-out Charlotte Aukema, AukemaOntwerp

Deze publicatie is een uitgave van WECF, Women Engage for a Common Future, in samenwerking met Partners voor een Gezond Leefmilieu (PGL).

WECF is een netwerk van 150 vrouwen- en milieuorganisaties in 50 landen. WECF voert al 25 jaar campagne voor een gezond leefmilieu. Ons doel is het versterken van vrouwelijk leiderschap en gendergelijkheid op het terrein van duurzaamheid. Dat doen we door te werken op drie thema's: duurzame ontwikkeling, klimaat- en milieufactie en een gifvrije samenleving. Altijd vanuit feministische perspectief. Met onze activiteiten gericht op capaciteitsversterking, beleidsbeïnvloeding en het vergroten van bewustwording versterken we de positie van vrouwen wereldwijd

WECF is lid van de Environmental Coalition geleid door Wen UK, de Taskforce Menstrual Products van Break Free From Plastic, en de Plastic Health Coalition, een alliantie gestart door de Plastic Soup Foundation.

www.wecf.org/nl

PGL: Partners voor een Gezond Leefmilieu is een organisatie die zich inzet voor de aanpak van milieufactoren die de gezondheid van mensen kunnen aantasten. Te denken valt aan factoren als fijnstof, bestrijdingsmiddelen, straling. Voorlichting geven, informatie verstrekken en lobbyen zijn de middelen die PGL daarvoor gebruikt. Ook wil PGL een meldpunt zijn waar mensen hun gezondheidsklachten met betrekking tot milieufactoren kunnen aangeven. Ruim tien jaar deed PGL dit als vereniging; sinds enkele maanden is PGL omgevormd tot werkgroep om zo adequater te kunnen reageren op nieuwe ontwikkelingen. Email: info@vusse.nl.



#smashthetaboo #gezondemenstruatie #periodpoverty #menstruatiearmoede
#menstrualequity #plasticfreeperiods #gifvrijongesteld #menstruationmatters
#periodswithoutplastic