

PROMOCIÓ D'ELEMENTS MENSTRUALS REUTILITZABLES EN SUBSTITUCIÓ DELS PRODUCTES D'UN SOL ÚS

Fraccions a les quals incideix l'actuació

L'actuació té incidència en *altres fraccions*.

Categoria i tipus d'actuació

L'actuació té incidència sobre *la prevenció*.



Justificació

Els productes higiènics d'un sol ús utilitzats durant el període de menstruació suposen un consum de 750 milions d'unitats anuals equivalents a 9.000 tones de residus anuals a Catalunya (Gencat, 2022). Aquests productes menstruals, en la seva gran majoria sent d'una vida útil d'un sol ús, impliquen impactes ambientals i econòmics per a la població catalana.

Actualment, els productes menstruals són considerats residus municipals, i s'han de dipositar a la fracció resta.

Aquests productes suposen un 3% del total del flux de residus sòlids urbans i el 4% total del flux de la fracció resta¹.

Per tal de prevenir la generació de residus provinent de productes menstruals, es recomana als ens locals fomentar la utilització de productes menstruals reutilitzables, així com altres alternatives als productes d'un sol ús, a través de campanyes de sensibilització.

¹ Font: Els costos ambientals i econòmics dels productes menstruals d'un sol ús, bolquers infantils i tovalloletes humides. Impactes d'aquests productes d'un sol ús a Europa i Catalunya. Rezero, 2019.



A través de campanyes i accions de prevenció de residus de productes menstruals es pretén assolir un estalvi econòmic per als ens locals associat a la despesa que suposa la gestió i tractament d'aquests, així com una reducció en la despesa econòmica per a les persones consumidores, la reducció de la pobresa menstrual² així com també una disminució del consum de recursos i matèries primeres per la creació de productes menstruals.

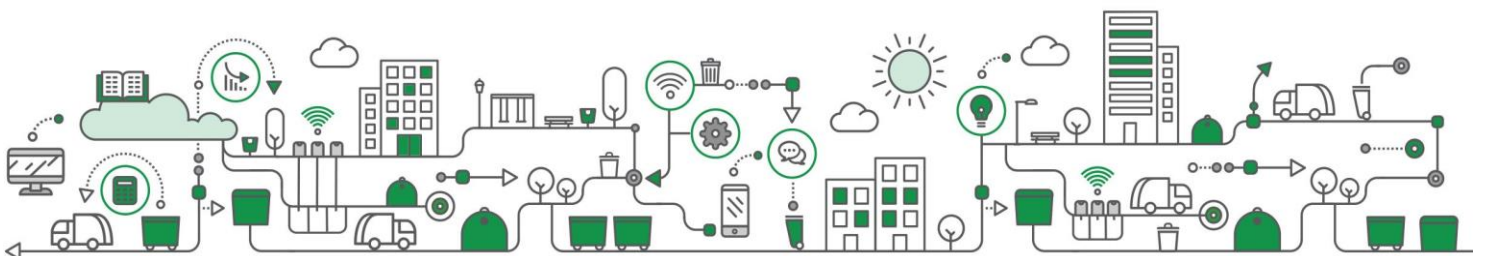
Descripció

Els productes menstruals, també anomenats productes d'higiene menstrual, són aquells usats durant el període de menstruació per l'absorció i reteniment de fluids. Els més utilitzats són les compreses, els tampons i protectors de calces. Aquests productes solen ser d'un sol ús, presentant-se com una solució fàcil, còmoda i higiènica, atès que no s'han de rentar posteriorment al seu ús i es troben disponibles per la seva adquisició en supermercats, botigues, farmàcies o internet.

No obstant això, aquest avantatge d'higiene té diferents inconvenients econòmics i ambientals, creant una despesa econòmica recurrent per a persones consumidores de productes menstruals, així com suposant la generació de residus de composició variable, amb l'afegit de contenir fluids corporals, els quals s'han de tractar adequadament. Els productes menstruals d'un sol ús més freqüents i la seva composició són els següents:

- **Tampons d'un sol ús:** presenten una composició majoritària de materials absorbents (més d'un 90% del tampó), com són el raíó (o viscosa), cotó, polièster o una barreja d'aquestes fibres, normalment blanquejades. L'aplicador exterior dels tampons és fabricat en plàstic (polietilè), així com un embolcall individual de paper o film prim de plàstic polimèric.
- **Compreses d'un sol ús:** productes de forma plana pensats per enganxar-se a la roba interior, creant una pel·lícula absorbent i protectora. Presenten una capa exterior per aïllar el fluid de la pell, amb una composició sintètica de plàstics.

² La **pobresa menstrual** és el concepte utilitzat per referir-se a persones consumidores que tenen dificultats per pagar mensualment els productes bàsics menstruals d'un sol ús. Les xifres de la UE (2018) indiquen que 1 de cada 5 persones menstruants tenen dificultat o no poden abastir-se de productes menstruals per motius econòmics.



La part interior, o nucli absorbent, és la capa que absorbeix i emmagatzema el fluid; aquesta presenta una composició de cel·lulosa i perles de gel absorbent, així com derivats del plàstic. Les compreses presenten una part adhesiva, que conté material adhesiu. També presenten un embolcall individual per cada unitat. Algunes compreses presenten substàncies perfumades per aportar olor.

- **Esponja d'un sol ús:** semblants als tampons, les esponges es col·loquen al recte vaginal i funcionen com a absorbent de fluids. Les esponges d'un sol ús presenten una composició 100% sintètica, sent el poliuretà el material més utilitzat.



Figura 1. Tampons, compreses i esponges d'un sol ús. Font: Cuidem Barcelona, 2022

Els productes menstruals d'un sol ús presenten un seguit d'impactes ambientals i econòmics, destacant:

Impactes ambientals

Extracció de recursos naturals per la seva producció: els productes menstruals d'un sol ús presenten una composició majoritària de materials sintètics, com polímers i gels absorbents, tot i que també presenten parts de materials com cotó. La mescla de materials, així com elements no biodegradables suposen un problema afegit en la seva gestió i tractament com a residu.

L'extracció de recursos naturals per la producció de productes d'un sol ús implica un model de consum lineal, on un cop el producte menstrual ha sigut utilitzat, no pot ser tractat per fer-se servir de nou, per tant, s'hauran de produir nous productes menstruals amb nous recursos.



Emissions de gasos d'efecte hivernacle: els productes mensuals d'un sol ús contenen altes composicions de materials sintètics i per tant, la seva producció implica la generació de grans emissions de gasos d'efecte hivernacle, des de la seva extracció, al tractament de matèries primeres, la producció massiva i el transport i logística dels productes.

Un cop usats, i al no poder ser reciclats degut a la seva naturalesa de composició, la majoria dels residus de productes mensuals acaben incinerats, causant més emissions d'efecte hivernacle.

Contaminació causada per l'abandonament al medi: els productes mensuals que no es gestionen correctament en origen poden acabar al medi ambient causant efectes negatius.

A més, els abocaments al lavabo en comptes de ser llençats a la fracció resta, poden causar problemes d'obstrucció de la xarxa, així com acabar al clavegueram i conseqüentment al medi marí comportant impactes negatius per la biodiversitat.

Impactes econòmics

Costos de recollida, gestió i tractament: la gestió de residus de productes mensuals implica una despesa econòmica per part de les administracions públiques per tal de fer efectiva la gestió i reciclatge d'aquests productes.

Costos assumits per les persones consumidores: les persones usuàries de productes mensuals han d'assumir una despesa econòmica mensual per tal d'adquirir els productes mensuals i poder fer-los servir. Per al consumidor de productes mensuals suposa una despesa de 119 € per persona de forma anual, i 4.400 € al llarg de tota la vida¹. Aquest cost no és accessible per a tothom, on el 19,2% de les persones consumidores de productes mensuals han tingut alguna dificultat econòmica per adquirir productes mensuals en algun moment de la seva vida (IDIAP JGOL, 2022).

Per altra part, i per tal de reduir els costos dels productes mensuals, el 37,1% de les persones consumidores s'han vist forçades en algun moment a optar per productes mensuals més barats (IDIAP JGOL, 2022), així com l'ús d'aquests productes durant períodes més perllongats del que s'estableix per part del fabricant del producte, causant problemes de salut.



L'acció principal per tal de reduir els impactes ambientals i econòmics associats a l'ús de productes mensuals d'un sol ús és el desenvolupament de **campanyes de prevenció**, amb la finalitat de conscienciar al consumidor, així com als agents implicats de les administracions públiques i a la ciutadania al foment d'ús de productes respectuosos amb el medi ambient i productes reutilitzables. L'objectiu d'aquestes campanyes és minimitzar la generació de residus de productes mensuals d'un sol ús a través de la seva substitució per productes mensuals reutilitzables i el sagnat lliure. Existeixen les següents alternatives per als productes mensuals d'un sol ús convencional:

Productes mensuals reutilitzables: s'inclouen tots aquells productes que es poden reutilitzar durant el període de menstruació i entre períodes amb una correcta neteja i manteniment. El producte menstrual més conegut és la copa menstrual, seguit de les compreses reutilitzables, la roba interior absorbent i les esponges marines.

L'avantatge principal és la seva composició, fent que la seva vida útil pugui allargar-se fins als deu anys en el cas de les copes. Els productes mensuals reutilitzables presenten un cost econòmic menor per nombre d'usos, atès que aquests productes només suposen una inversió econòmica inicial. Existeixen diversos productes mensuals reutilitzables:

- **Copes mensuals:** són petits recipients en forma de copa que s'incorporen dins la vagina i serveixen com a recipient per a retenir els fluids. L'avantatge de les copes és que poden ser reutilitzades fins a deu anys, sempre que es realitzi un correcte manteniment. Generalment, les copes mensuals estan **fabricades amb silicona**, tot i que també existeixen models fabricats en TPE, un polímer conegut com a **plàstic quirúrgic**, apte per a persones amb al·lèrgies i irritacions.



Figura 2. Copa menstrual de silicona. Font: El País, 2020



- **Compreses de roba:** són compreses absorbents fabricades amb roba de cotó 100%. Aquestes compreses poden ser reutilitzades, ja que es poden rentar i desinfectar a la rentadora.



Figura 3. Compreses de tela. Font: Opcions. Impulsem el consum conscient, 2019

- **Calces absorbents:** són peces de roba interior amb un revestiment doble de tela per la part interior, que funciona com a material absorbent de fluids. Aquestes peces de roba poden ser reutilitzades un cop rentades. La majoria poden fer-se servir fins a 100 cops sense que perdin capacitat d'absorció.



Figura 4. Roba interior amb interior absorbent. Font: La Província, 2023

- **Esponges marines:** esponges naturals no blanquejades que han estat tallades per ser introduïdes al recte vaginal i actuar com a absorbent de fluids. A diferència de les esponges de poliuretà, aquestes poden fer-se servir durant un període de sis mesos, amb un correcte manteniment i higiene.





Figura 5. Esponges marines absorbents. Font: Opcions. Impulsem el consum conscient. 2018

- **Sagnat lliure:** No requereix l'ús de productes mensuals i no produeix residus. El sagnat lliure es basa en aprendre a reconèixer quan es produeix l'alliberament de fluids de la menstruació, retenir-los i evacuar-los al lavabo, de manera similar a quan s'orina.

Tot i existir variables més sostenibles, l'elecció de productes mensuals es troba influenciada directament per una combinació de factors com opinions de persones properes, l'enfocament cultural, el màrqueting, els motius de salut, el cost, així com l'aspecte ambiental dels productes.

Zona d'implementació recomanada

L'actuació es pot desenvolupar en qualsevol tipus de municipi.

Mitjans necessaris

Els mitjans necessaris per desenvolupar aquesta actuació és la compra de productes mensuals reutilitzables, així com els mitjans per al desenvolupament de la campanya de comunicació, els quals són variables en funció de com es defineixi la mateixa.

És important definir el públic objectiu al qual es vol arribar i, donat que es tracta d'una temàtica molt transversal, treballar de manera conjunta i des de l'àmbit més adequat (centres escolars, punt jove, centre social, etc).



Beneficis i resultats potencials

El benefici principal d'aquesta actuació és la reducció significativa dels residus generats per part dels productes mensuals d'un sol ús, i consegüentment la disminució de recursos i matèries primes que s'han d'utilitzar en la producció d'aquests productes, com són els tamps, les compreses i esponges sintètiques.

La disminució de generació de residus fa reduir la despesa econòmica que han de fer les administracions locals per la gestió dels residus creats, sent aquests dipositats a la fracció resta.

El benefici directe per al consumidor de productes mensuals es la disminució en la despesa econòmica al llarg del temps, fet que els productes reutilitzables presenten una vida útil molt major en comparació amb les productes d'un sol ús.

Amenaces

La principal amenaça existent dins les campanyes de prevenció de generació de residus de productes mensuals és la manca d'informació o informació parcial, així com el desconeixement d'alternatives sostenibles.

Una falsa concepció dels productes reutilitzables és la seva higiene i possibilitat de causar efectes negatius a la salut de les persones usuàries, ja que pel seu correcte ús, cal un correcte manteniment i higiene.

Per altra banda, el període d'adaptació a productes reutilitzables pot desincentivar al consumidor al seu ús i per tant, mantenir el consum de productes d'un sol ús.

Un altre aspecte relacionat amb la manca d'informació és la incorrecta gestió del residu generat, tot i ser un producte reutilitzable i presentar una vida útil d'us molt més llarga en comparació a productes d'un sol ús, han de ser gestionats correctament al final de la seva vida útil.



Costos

Els costos associats al desenvolupament d'aquesta actuació es troben vinculats a les campanyes de comunicació i sensibilització:

- Disseny, impressió i entrega de material infogràfic i digital per comunicar la campanya.
- Entrega de productes mensuals reutilitzables a la població consumidora com a mode de foment d'ús.
- Personal qualificat per la formació d'agents implicats.
- Personal qualificat per dur a terme les sessions i xerrades a centres educatius, sanitaris i socials, així com centres culturals.

Fonts de finançament

El desenvolupament de campanyes promoció d'elements mensuals reutilitzables en substitució dels productes d'un sol ús s'hauria de finançar a través de fonts propis de l'Ajuntament. No obstant això, l'Agència de Residus de Catalunya disposa de línies d'ajuts específiques per a projectes de prevenció i preparació per la reutilització de residus municipals, on es podria fer encabir aquesta actuació.

Indicador de seguiment

- Centres públics adherits (centres cívics, escoles, etc.) a les campanyes de prevenció (unitats: centres públics)
- Quantitat de generació de residus de productes mensuals (unitats: tones/any)
- Despesa econòmica destinada a la gestió de residus de productes mensuals (unitats: milers d'€/any)
- Quantitat de productes mensuals reutilitzables entregats (unitats: productes mensuals reutilitzables/any)



Municipis on s'ha implementat l'actuació

Aquesta iniciativa es troba implementada a molts municipis de Catalunya. Alguns exemples són: Cardedeu (18.785 habitants³, Vallès Oriental), Consell Comarca de la Segarra (23.601 habitants³, Segarra), Sant Cugat del Vallès (95.725 habitants³, Vallès Occidental), Santa Eulàlia de Ronçana (7.740 habitants³, Vallès Oriental) i Sant Hipòlit del Voltregà (3.475 habitants³, Osona).

Bibliografia i enllaços d'interès

- La meva regla, les meves regles. Generalitat de Catalunya. 2023. <https://lesmevesregles.cat/>
- Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025. Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius. Generalitat de Catalunya. 2023. https://igualtat.gencat.cat/web/content/Departament/Transparencia/Gestio-serveis-publics/Plans-sectorials-interdepartamentals/PEM_VERSIO_28_2_23_IFE_SIGOV_A30_A39_pagina70_DF.pdf
- Informe d'equitat i salut menstrual a Espanya. Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAP JGol). 2022. https://www.idiapigol.org/images/Recerca/Projectes/Informe_Equitat_Menstrual_CAT.pdf
- 5 alternatives per menstruar sense residus. Opcions. Impulsem el Consum Conscient. 2018. <https://opcions.org/5-alternatives-per-menstruar-sense-residus/>
- Todo lo que necesitas saber sobre la pobreza menstrual. Un problema de sanidad global que afecta a niñas y adolescentes. Global Citizen. 2022. <https://www.globalcitizen.org/es/content/period-poverty-everything-you-need-to-know/>

³ IDESCAT, 2023

