

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

Programa Nou Període, per una menstruació sostenible i saludable de Rezero

Descripció

L'any 2020, la Fundació per a la Prevenció de Residus i el Consum Responsable Rezero (entitat declarada d'utilitat pública que es dedica a la promoció de l'economia circular i la reducció de residus) conjuntament amb l'Agència de Residus de Catalunya, van posar en marxa el programa Nou Període, el qual es centra en la promoció de l'ús de productes menstruals reutilitzables en substitució dels elements d'un sol ús a través de l'elaboració d'una guia i del desenvolupament de diferents accions de sensibilització (xerrades, tallers, difusió en xarxes socials, etc.). L'abast territorial del programa inclou Catalunya i les Illes Balears.



Figura 1. Logotip del programa Nou Període. Font: Rezero, 2023.



Els objectius que pretén aconseguir aquesta iniciativa són els següents:

Objectius del programa Nou Període

- Desestigmatitzar i normalitzar la menstruació.
- Aportar informació com a eina per a empoderar.
- Difondre els impactes dels productes menstruals d'un sol ús i els beneficis de les alternatives residu zero.
- Facilitar eines educatives a través de la realització de tallers, xerrades o sorteigs.
- Influenciar noves normatives per a una menstruació residu zero, sense impactes ni pobresa menstrual.
- Garantir accés a productes menstruals segurs, justos i circulars.
- Col·laboració amb els ens locals per difondre informació i conscienciar sobre una menstruació de residu zero.

Taula 1. Objectius del programa Nou Període. Font: Rezero, 2023.

A l'octubre de 2020 es va publicar la guia del programa, on s'inclou una anàlisi dels efectes derivats dels productes menstruals d'un sol ús¹ en comparació amb els efectes dels productes menstruals reutilitzables, tenint en compte valors ambientals, econòmics i socials.



Figura 2. Portada de la Guia cap a una menstruació Residu Zero. Font: Rezero, 2023.

¹ Producte menstrual d'un sol ús: aquells productes dissenyats per retenir la sang menstrual i que després de ser utilitzats per primera vegada no es poden netejar ni tornar a utilitzar, convertint-se així en residus.



A més, la guia defineix les problemàtiques que se'n deriven de la utilització dels productes menstruals d'un sol. D'aquesta manera es contextualitza la motivació per canviar la dinàmica actual.

Problemàtiques productes menstruals d'un sol ús
Procés de producció
Generació de residus, tractament i eliminació
Gran potencial econòmic
Altres costos dels productes d'un sol ús
Composició dels tampons i les compreses
Substàncies tòxiques en els productes menstruals d'un sol ús
Materials tòxics a compreses i tampons
Falta de transparència respecte a la informació dels productes

Taula 2. Problemàtiques relacionades amb els productes menstruals d'un sol ús. Font: Rezero, 2023.

Per tal de mitigar les problemàtiques associades a l'ús de productes menstruals d'un sol ús, la guia inclou una descripció detallada de les diferents alternatives reutilitzables existents, especificant-se el grau de retenció de flux de cadascuna, aspectes relacionats amb la salut, la disponibilitat des del punt de vista de la seva adquisició, el temps de vida útil aproximat i consideracions a tenir en compte relacionats amb la neteja i manteniment adequat. Concretament, les alternatives incloses en la guia són la compresa de roba, la roba interior menstrual, la copa menstrual, les esponges marines i el sagnat lliure. En aquest context, una de les claus d'aquest programa és aconseguir que la ciutadania conegui les alternatives reutilitzables i els beneficis de la seva utilització en comparació amb els productes d'un sol ús.



El programa Nou Període defineix quins passos han de seguir les persones per assolir una menstruació residu zero, des d'un punt de vista pràctic i social. Aquest procediment consta de 6 passos:

1. **Coneix la teva menstruació:** el seguiment del cicle menstrual i la comprensió del que passa a cada moment pot ajudar a entendre millor les necessitats en cada moment i a portar un estil de vida que s'ajusti a cada cos.
2. **Informa't de les diferents opcions menstruals:** és important que la persona usuària s'informi sobre totes les opcions disponibles, incloent-hi les característiques i el funcionament, podent valorar quina opció s'ajusta millor a les seves necessitats.
3. **Informa't de les diferents opcions de compra:** en el moment de comprar un producte reutilitzable, la persona s'ha d'informar de les diferents opcions que existeix al mercat.
4. **Prova'l:** testar el producte adquirit, comprovar si s'ajusta a les necessitats i, una vegada assolida la pràctica, adquirir el nombre d'unitats necessàries en funció dels hàbits personals propis.
5. **Familiaritza't amb el nou mètode:** un canvi d'hàbit en una zona íntima i sensible implica pràctica i paciència. La transició cap mètodes reutilitzables requereix temps i ha de ser de manera progressiva.
6. **Viu el teu Nou Període!:** compartir amb les persones l'experiència viscuda i combatre l'estigmatització de la menstruació.

Una de les iniciatives derivades del programa Nou Període és *Lavabo amic de la menstruació sostenible*, que té per objectiu posar de manifest el dret de les dones i persones menstruants a tenir accés a lavabos públics on poder netejar i higienitzar els productes menstruals reutilitzables. Un equipament o servei obert al públic pot obtenir el distintiu de *Lavabo amic*



sempre que compleixi els requisits i serveis necessaris, els quals són validats a través de fotografies per part de l'entitat Rezero. Es pot consultar la ubicació de tots els equipaments de Barcelona amb distintiu mitjançant un mapa interactiu.



Figura 3. Logotip i mapa interactiu de Lavabos amics de la Menstruació Sostenible. Font: Rezero, 2023.

Dins del programa Nou Període s'ofereix suport a les administracions públiques. Aquest consisteix en la formació de tècnics de l'administració i professorat a través de xerrades, on s'expliquen els conceptes més importants referent a una menstruació residu zero, a més d'oferir una varietat d'activitats i accions que es poden realitzar en els centres educatius. Per altra banda, es realitzen sessions a escoles i instituts per tal de poder inculcar als més joves totes les opcions de productes mensuals i trencar amb el tabú que hi ha a la societat amb la menstruació. Finalment, dins del programa de suport es contempla l'elaboració o col·laboració en l'execució de plans de menstruació equitativa i sostenible a escala municipal, supramunicipal i autonòmica.



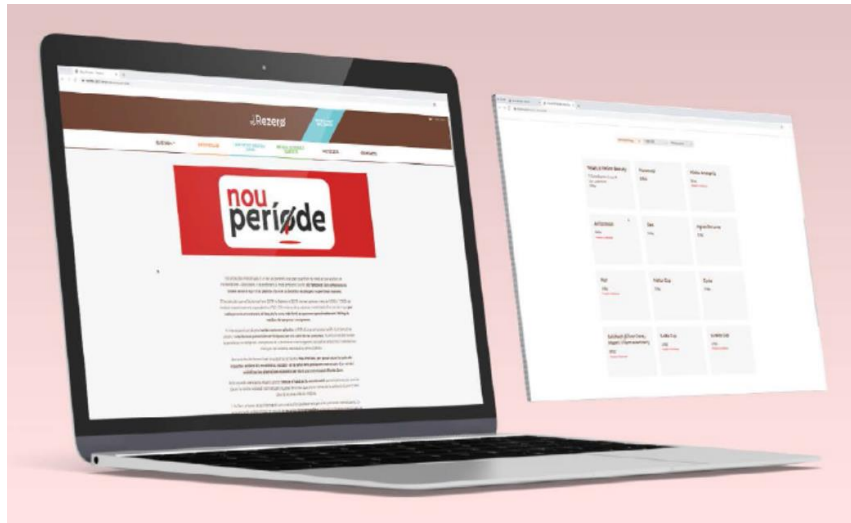


Figura 4. Web del programa Nou Període. Font: Rezero, 2023.

Resultats

Per tal de garantir que les alternatives reutilitzables són eficients i sostenibles, Rezero va realitzar una avaluació de quins són els beneficis que generen en comparació als productes mensuals d'un sol ús. En aquest sentit, les dades presentades al programa formen part d'un estudi realitzat per Rezero l'any 2019 sobre els residus mensuals generats a escala individual, autonòmica i europea. Tot i això, en el futur es requerirà una actualització de les dades, per tal de conèixer millor la situació actual i poder analitzar l'evolució en els pròxims anys.

En referència a la quantitat de residus que es generen entre les alternatives reutilitzables i les d'un sol ús, les compreses i tampons d'un sol ús generen un total de 179,71 kg al llarg de la vida d'una persona amb períodes de menstruació, en canvi, amb les alternatives reutilitzables



només es generarien 4 kg i escaig². Per tant, el canvi de model de consum permetria reduir més del 95% els residus generats per productes mensuals.

	Residus totals (kg)	Residus a l'any (g)	Residus estalviats (kg)	Residus estalviats a l'any (kg)
Compreses i tampons d'un sol ús	179,71	4.992	0	0
Roba interior	3,84	106,67	175,87	4,88
Compresa roba	2,4	66,67	177,31	4,92
Copa menstrual	0,14	4	179,56	4,98
Esponja menstrual marina	1,44	40	178,27	4,95
Sagnat lliure	0	0	179,71	4,99

Taula 3. Quantitat de residus totals i estalviats de productes mensuals. Font: Rezero, 2023.

Pel que fa a la generació de gasos a l'atmosfera, la utilització de productes mensuals d'un sol ús per una persona durant un any genera una petjada de carboni de 5,3 kg de CO₂. Considerant que a Catalunya es consumeixen al voltant de 752 milions d'aquests productes a l'any, això suposa una emissió total de 9 tones de CO₂.

Per altra banda, l'estalvi econòmic és un factor clau i diferencial entre els dos mètodes. Es calcula que una persona menstruante gasta, de mitjana, 2.500 € al llarg de la seva vida comprant compreses i tampons d'un sol ús, en canvi, s'estima que una persona que utilitza la copa menstrual té una despesa de 144 €³. Altres productes reutilitzables també garanteixen

² El mètode del sagnat lliure no genera cap mena de residu.

³ Aquests valors poden ser variables d'acord amb el país de residència o de si es fa un bon ús de la copa menstrual.



un estalvi econòmic al llarg de la vida de la persona menstruante, tot i que els valors són força variables, tal i com es visualitza en la següent taula.

	Preu mitjà per unitat (€)	Costos totals (€)	Costos anuals (€)	Estalvis econòmics totals (€)	Estalvis econòmics anuals (€)
Compreses i tampons d'un sol ús	0,15	2.500	69,44	0	0
Roba interior	30	1.440	40	1.060	29,44
Compresa roba	10	960	26,67	1.540	42,78
Copa menstrual	25	144	4	2.356	65,44
Esponja menstrual marina	12,5	900	25	1.600	44,44
Sagnat lliure	0	0	0	2.500	69,44

Taula 4. Preu mitjà per unitat, costos i estalvis econòmics de productes mensuals. Font: Rezero, 2023.

Dins de l'àmbit social destaca que la majoria dels productes mensuals reutilitzables han sorgit de projectes personals a causa de la limitada oferta al mercat. Aquestes alternatives han intentat crear opcions pensant en el benestar de les persones i el medi ambient. Un altre punt positiu és la transparència d'informació sobre els components que formen els productes, donant l'oportunitat a la persona menstruante d'informar-se abans d'adquirir el producte.



Per part de Rezero no hi ha una entrega de productes menstruals reutilitzables constant o amb una freqüència establerta, no obstant això es realitzen actuacions puntuals on es distribueixen aquests productes, ja sigui a través de sorteigs, entrega de lots en les activitats realitzades, etc., tant a Catalunya com a les Illes Balears. Dins d'aquestes actuacions hi destaquen les que es va dur a terme a:

- **Santa Eulàlia de Ronçana:** es van distribuir 100 lots personalitzats a alumnes de 4t d'ESO, assistents de la xerrada informativa i tècniques de l'Ajuntament. Els lots contenien una copa, unes calces menstruals, una compresa i informació sobre els tres productes.
- **Sant Antoni de Vilamajor:** xerrada informativa on es va repartir una copa menstrual a cadascuna de les assistents.
- **Ullastrell:** dins de la campanya per conscienciar i evitar la pobresa menstrual, el municipi distribueix copes menstruals gratuïtament a totes les persones que viuen o estiguin empadronades a Ullastrell.

Pel que fa a als costos associats al Programa Nou Període, aquesta iniciativa ha rebut diverses fonts de finançament a través de subvencions i licitacions provinents del Departament de Territori i Sostenibilitat i de l'Agència de Residus de Catalunya.



Bibliografia d'interès

- Pàgina web Rezero: <https://www.rezero.cat/es/>
- Guia programa Nou Període: <https://rezero.cat/wp-content/uploads/2020/10/Guia-NouPeriode-Rezero.pdf>
- Díptic del programa Nou Període: <https://rezero.cat/wp-content/uploads/2022/03/diptic-nou-periode-cat-w.pdf>
- Jornada Tècnica “Menstruació sense residus”:
<https://www.residusmunicipals.cat/uploads/jornades/docs/2023053010271703.pdf>
- Pàgina web Lavabos amics de la Menstruació Sostenible:
<https://www.rezero.cat/nouperiode-lavabos-amics-menstruacio-sostenible/>

Més informació

Rezero

Persona de contacte: Marta Beltran

Contacte: martab@rezero.cat



Rezero

