

APARS 56

Module Hygiène des hommes et des femmes

Commençons par l'hygiène corporelle, en situation de survie.

Reprenons la règle des trois : 3 mois sans hygiène : on meurt.

Effectivement, il est très important d'avoir dans son sac d'évacuation des produits hygiéniques et de garder un semblant de propreté minimum «la survie ne veut pas dire "crado", je suis en mode survie je me lave pas» !

Voici la liste (non exhaustive) de produits existants et que l'on peut mettre dans son sac d'évacuation :

- Un flacon de gel hydro-alcoolique (utile également en 1er secours)
- Une bouteille ou une gourde d'eau (vous l'avez normalement déjà prévue)
- Un sachet hermétique : sac de congélation, par exemple (vous devriez l'avoir prévu également)
- Des mouchoirs en papier
- Un rouleau de papier toilette
- Des tampons, cup, serviettes, culottes menstruelles ou des carrés de serviette maison
- Des lingettes nettoyantes
- Une serviette microfibre
- Du savon d'Alep
- Du savon de Marseille
- Dentifrice + brosse à dents
- Vêtements et sous-vêtements de rechange (vous l'avez déjà prévu également)
- Gant de toilette
- Gel intime

Pensez que tout ceci ajoute encore un poids non négligeable à votre sac à dos.

Cette liste vous sert aussi pour votre réserve à votre domicile, même si cela parait évident, de nombreuses personnes pensent à faire une réserve alimentaire et négliger le côté hygiène.

L'hygiène des femmes en survie

Lorsque j'évoque l'hygiène des femmes en survie, ni voyez rien de péjoratif dedans !

Nous allons aborder le sujet des menstruations en survie.

Pour les femmes, avoir ses règles en survie, hormis la douleur et la fatigue, peut devenir aussi un véritable calvaire en survie.

N'ayez crainte, des solutions existent !

Voici quelques conseils pratiques et utiles ...

Un peu d'histoire :

Comment les femmes faisaient à l'époque quand elles avaient leurs règles ? Avant l'apparition des religions, les femmes utilisaient des protections internes comme des compresses enroulées autour de bout de bois, de la laine ou du papier. Au fil des siècles, les femmes se sont servies de morceaux de vêtement ou de linge menstruel réutilisable en coton, laine ou lin, qu'elles ont fixé à leurs vêtements grâce à des épingles ou des ceintures. Ces protections ont variées en fonction de la classe sociale et des pays.

Que choisir ? Serviette, tampon, protège-slip, culotte menstruelle, coupe (cup) menstruelle



Mais avant toute chose, peu importe la solution que vous aurez adoptée, prévoyez un stock dans votre sac d'évacuation.

APARS 56

En mode survie, lorsque vous n'avez plus rien en stock les 2 meilleures solutions sont soit d'avoir réalisé un petit stock de serviettes maison (carrés de tissus en plusieurs épaisseur), soit l'utilisation d'une CUP !

La coupe menstruelle, ou (cup), est une alternative aux protections hygiéniques classiques. Elle se présente sous la forme d'un réceptacle en silicone que l'on introduit à l'intérieur du vagin pour recueillir le sang menstruel.

Grâce à la cup menstruelle, fini les serviettes hygiéniques et tampons! Cette coupe en silicone ou en latex, s'insère à l'entrée du vagin et permet de recueillir le sang des menstruations. Elle est maintenue en place par les muscles vaginaux et peut être portée jusqu'à 12 heures au maximum. Vous pouvez dormir avec une coupe menstruelle, sans risque de fuites. Notez qu'un grand nombre de femmes a remarqué que la cup était à moitié pleine, après 12 heures. Par conséquent, même en cas de règles abondantes, il n'y a pas de risque de fuites.

Pourquoi la cup me fait mal ?

Plusieurs raisons peuvent conduire à un inconfort : La tige de la coupe menstruelle est trop longue : la tige ne doit pas dépasser du vagin. Si elle est trop longue, retirez votre coupe et coupez la tige avec des ciseaux propres. Réinsérez la coupe pour vérifier à nouveau la longueur.



Tout comme la serviette hygiénique, il doit être vidé régulièrement : toutes les 4 heures à 6 heures maximum, voire plus souvent si les règles sont très abondantes.

Pour prévenir toutes infections bactériennes, il est obligatoire de laver la coupe menstruelle à chaque retrait. Selon les recommandations de l'[Anses](#), elle doit être lavée à l'eau chaude et au savon doux.

Le saviez-vous ?

Comment se protéger des règles sans serviettes ?

Car sur le papier, le principe semble simple et la promesse attractive. Il suffirait d'apprendre à contracter son périnée, ce muscle situé sur la paroi inférieure du pelvis. "Au bout d'une heure ou de plusieurs, vous sentirez qu'il y a du sang à évacuer, de même que vous le sentez lorsque vous voulez uriner.

La recette du savon Bushcraft

En Bushcraft nous pouvons réaliser notre propre savon, shampoing, dentifrice et nettoyant vaisselle.

Mélangez la cendre grise et l'eau de pluie dans un rapport de 1/3 : si vous avez 500 g de cendre grise, il vous faudra 1,5 litres d'eau de pluie. Laissez reposer entre 3 et 5 jours, en remuant de temps en temps. Filtrez le mélange à travers la gaze ou le tissu. On obtient notre base, la potasse.



Ajoutez un peu de sève de pins, elle n'a aucun pouvoir nettoyant, mais vous donnera une meilleure odeur.

Vous pouvez aussi ajouter 1/3 d'argile à votre mixture. Dans ce cas, laissez sécher l'argile et réduisez là en poudre, afin de pouvoir la mélanger à votre mixture.

Cette pâte magique est abrasive et va pouvoir vous servir à l'intégralité de vos besoins.
- lessive, de crème récurante pour la vaisselle et aussi de savon pour votre corps et cheveux.

Attention : le dosage de la cendre est très important, certes moins caustique que pour faire du savon normal, mais le PH peut être élevé et brûler votre peau lors de sa fabrication et de son utilisation.



APARS 56