

LET'S TALK

PERIOD

PROTECTION MENSTRUELLE

VOTRE GUIDE INDISPENSABLE

Avec autant de produits différents disponibles, le choix de protections menstruelles pourrait être déroutant. Voici quelques informations pour vous aider à choisir!

OPTIONS DISPONIBLES

SERVIETTE HYGIÉNIQUE

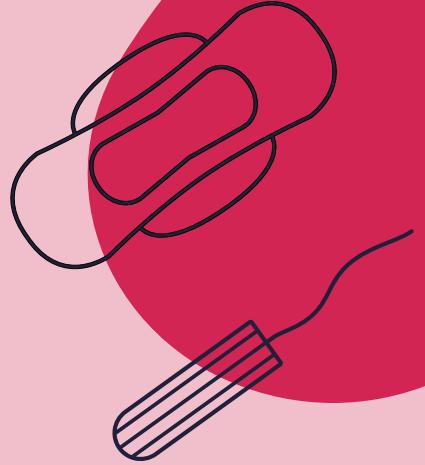
Une serviette absorbante portée dans les sous-vêtements qui absorbe le sang menstruel.

- ✓ facile à utiliser
- ✓ peut être portée pendant le sommeil
- x coût élevé
- x la serviette peut se déplacer pendant son utilisation

TAMPONS

Un produit absorbant inséré dans le vagin.

- ✓ pratique pour le sport et d'autres activités
- ✓ discret
- ✓ sans odeur grâce à son emplacement interne
- x risque de syndrome du choc toxique (SCT) s'il est gardé trop longtemps
- x une serviette ou un protège-dessous est parfois nécessaire



OPTIONS RÉUTILISABLE

COUPE MENSTRUELLE

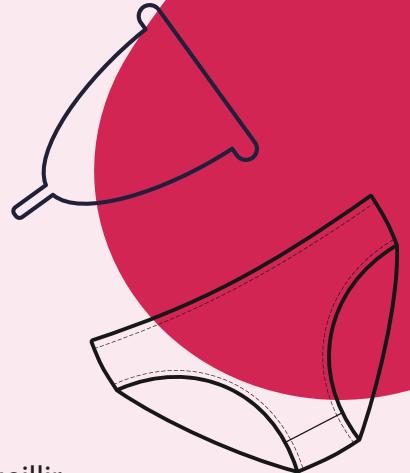
Une coupe souple en caoutchouc ou en silicone insérée dans le vagin, à la base du col de l'utérus.

- ✓ réutilisable et écologique
- ✓ aucune odeur
- ✓ moins de changements
- x nécessite une stérilisation après chaque cycle
- x peut être salissant à retirer et à vider
- x peut fuir en cas de mouvement

CULOTTE MENSTRUELLE

Sous-vêtement avec une doublure absorbante pour recueillir le sang menstruel.

- ✓ réutilisable et écologique
- ✓ peut être utilisée en combinaison avec d'autres produits
- ✓ tendance et confortable
- x plus coûteux que les sous-vêtements classiques et plusieurs paires sont généralement nécessaires
- x peut entraîner l'apparition d'odeurs



Achetez des serviettes, tampons et coupes menstruelles en pharmacie, en supermarché ou en ligne.

Achetez des culottes menstruelles en ligne.

LE SAVIEZ-VOUS

Il existe de nombreuses applications gratuites que vous pouvez télécharger sur votre téléphone pour vous aider à suivre la date de vos prochaines règles!

Essayez:

Sisterhood App
Flo Period Tracker
Clue