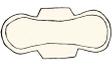
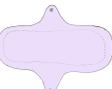


Tableau récapitulatif : Les protections périodiques et leurs caractéristiques

	<p>Tampon jetable</p> 	<p>Serviette jetable</p> 	<p>Coupe menstruelle / Cup</p> 	<p>Serviette lavable</p> 	<p>Culotte lavable</p> 	<p>Éponge menstruelle</p> 
Quantité de déchets	Environ 240 tampons par an par personne.	Environ 290 serviettes par an par personne.	Environ 1 tous les 5 ou 10 ans.	Entre 4 et 10 tous les 3 à 10 ans (selon utilisation et entretien).	Entre 3 et 8 tous les 2 et 7 ans (selon utilisation et entretien).	Environ 1 ou 2 par an.
Impacts sur la santé	<ul style="list-style-type: none"> • Risque d'assèchement du vagin ; • Risque de syndrome du choc toxique* si gardé plus de 4h. 	<ul style="list-style-type: none"> • Risque de démangeaisons, d'irritations et de mycoses (notamment dû au parfum que contiennent certains modèles). 	<ul style="list-style-type: none"> • Risque de syndrome du choc toxique* si gardée plus de 4h ; • Déconseillée quand on utilise un stérilet contraceptif : risque de retrait / déplacement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le tissu peut avoir été traité avec des produits chimiques ou provoquer des allergies. Beaucoup moins d'impacts sur la santé possibles qu'avec d'autres protections. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le tissu peut avoir été traité avec des produits chimiques ou être allergène. Beaucoup moins d'impacts sur la santé possibles qu'avec d'autres protections. 	<ul style="list-style-type: none"> • Risque de syndrome du choc toxique* ; • Risque de résidus (sable...); • Risques avec un stérilet contraceptif : retrait / déplacement.
Prix	Entre 3 et 10 € la boîte.	Entre 2 et 5 € la boîte.	Entre 12 et 40 € l'unité, mais utilisable plusieurs années (entre 5 et 10 ans).	Entre 5 et 25 € l'unité. Utilisable de 3 à 10 ans. En coudre soi-même diminue les coûts.	Entre 17 et 50 € la pièce. Utilisable de 2 à 7 ans. En coudre soi-même diminue les coûts.	Entre 4 et 10 € la pièce, mais utilisable de 6 à 10 cycles.
Utilisation	Interne : placer dans le vagin.	Externe : coller sur la culotte.	Interne : placer dans le vagin .	Externe : boutonner autour du fond de la culotte.	Externe : porter comme une culotte classique.	Interne : placer dans le vagin.
Composition	Peu connu (manque de législation et recherches). Présence de substances cancérigènes et perturbateurs endocriniens**.	Peu connu (manque de législation et recherches). Présence de substances cancérigènes et perturbateurs endocriniens**.	La composition dépend des marques : souvent en silicone médical, parfois en latex ou TPE. Attention à la possible présence de bisphénol A, phtalates, et colorants à risques.	La technologie dépend des marques, dans tous les cas il y a plusieurs couches de tissus dont du tissu absorbant et du tissu imperméable.	La technologie varie selon les marques. Dans tous les cas, il y a plusieurs couches de tissus dont du tissu absorbant et du tissu imperméable.	Éponge animale (peut être issue d'élevage).
Et après ?	Changer toutes les 3 ou 4h pour éviter un syndrome du choc toxique*. Jeter dans une poubelle (pas dans les sanitaires).	À jeter dans une poubelle (pas dans les sanitaires). À changer régulièrement (toutes les 4 à 6 heures).	Stériliser en la faisant bouillir 5 à 7 minutes à la fin du cycle (parfois recommandé entre chaque utilisation).	Après utilisation, rincer à l'eau froide puis passer à la machine à laver comme des sous-vêtements classiques.	Après utilisation, rincer à l'eau froide puis passer à la machine à laver comme des sous-vêtements classiques.	Après utilisation, il existe différentes manières de l'entretenir : réfère-toi à la notice d'utilisation et choisis ta préférée.

* Syndrome du choc toxique : réaction infectieuse très rare mais aiguë, due à la multiplication de la bactérie "staphylocoque doré". Potentiellement mortelle.

** Substances qui peuvent interférer avec nos hormones.