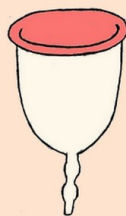


# LA COUPE MENSTRUELLE



Elle coûte entre 12 et 40 euros. Elle est utilisable entre 5 et 10 ans si elle est bien entretenue.

Une personne qui utilise régulièrement cette protection en jettera une tous les 5 ou 10 ans.

Gardée plus de 4 heures, elle peut entraîner un syndrome du choc toxique. Elle augmente les chances de déplacement ou de retrait involontaire du stérilet (contraception).

La composition dépend des marques. Elles sont souvent en silicone médical mais parfois en latex ou en tpe. Possible présence de bisphénol A, de phtalates et de colorants à risques.

C'est une protection interne, à placer dans le vagin, un peu plus bas qu'un tampon.

À la fin du cycle, elle doit être stérilisée en la faisant bouillir 5 à 7 minutes.



# LA SERVIETTE LAVABLE



Elle coûte entre 5 et 25 euros. Elle est utilisable entre 3 et 10 ans en fonction de son entretien. On peut également en coudre pour un prix moins élevé.

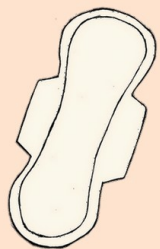
Une personne qui utilise cette protection régulièrement en jettera entre 4 et 10 sur une durée comprise entre 3 et 10 ans.

Selon la marque, le tissu peut avoir été traité avec des produits chimiques ou être allergène. Mais l'impact sur la santé est moins élevé qu'avec d'autres protections.

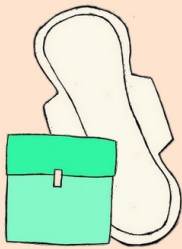
La technologie varie selon les marques. Dans tous les cas, il y a plusieurs couches de tissus dont du tissu absorbant et du tissu imperméable.

C'est une protection externe. Elle se boutonne autour du fond de la culotte.

Après l'avoir utilisée, il faut la faire tremper dans l'eau froide pour retirer un maximum de sang puis la passer à la machine à laver.



# LA SERVIETTE JETABLE



Un paquet coûte entre 2 et 5 euros.

Une personne utilisant principalement cette protection en jettera environ 290 par an.

Leur utilisation comporte un risque d'irritations, notamment dû au parfum parfois utilisé dans la composition de ces protections.

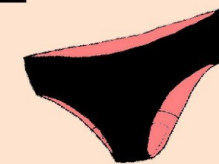
Composition floue par manque de législation et de recherches. Présence de substances cancérigènes et de perturbateurs endocriniens. Il existe des versions bio, sans chlore ou additifs chimiques.

C'est une protection externe, à coller sur la culotte.

Après utilisation, il faut la jeter dans une poubelle. Il faut en changer toutes les 3 ou 4 heures selon le flux, mais on peut la garder toute une nuit de sommeil.



# LA CULOTTE LAVABLE



Elle coûte entre 17 et 50 euros. Elle est utilisable de 2 à 7 ans en fonction de son entretien. On peut également en coudre pour un prix moins élevé.

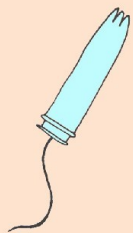
Une personne qui utilise cette protection régulièrement en jettera entre 3 et 8 sur une durée comprise entre 2 et 7 ans.

Selon la marque, le tissu peut avoir été traité avec des produits chimiques ou être allergène. Mais l'impact sur la santé est moindre qu'avec d'autres protections.

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.

C'est une protection externe. Elle se porte comme une culotte classique.

Après l'avoir utilisée, il faut la faire tremper dans l'eau froide pour retirer un maximum de sang puis la passer à la machine à laver.



# LE TAMPON



Une boîte coûte entre 3 et 10 euros.

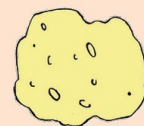
Une personne utilisant majoritairement cette protection en jettera environ 240 par an.

L'utiliser plus de 4 heures peut entraîner un syndrome du choc toxique. Il y a également un risque d'assécher le vagin.

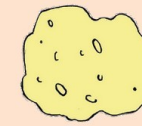
Composition floue par manque de législation et de recherches. Présence de substances cancérogènes et de perturbateurs endocriniens. Il existe des versions bio, sans chlore ou additifs chimiques.

C'est une protection interne, à placer dans le vagin.

Après utilisation, il faut jeter la protection dans une poubelle. Il faut en changer toutes les 3 ou 4 heures en fonction du flux.



# L'ÉPONGE MENSTRUELLE



Elle coûte entre 4 et 10 euros. Elle est utilisable de 6 à 10 cycles menstruels.

Une personne utilisant régulièrement cette protection en jettera entre 1 ou 2 par an.

Peu d'études ont été faites mais on connaît certains risques: - syndrome du choc toxique - résidus, si elle est mal lavée - déplacement de stérilet.

Elle vient de la mer : il s'agit d'un animal (peut être issue d'élevage).

C'est une protection interne, à placer dans le vagin.

Après son utilisation, il existe différentes manières de l'entretenir : réfère-toi à la notice d'utilisation et choisis ta préférée (eau et huile essentielle, eau et savon...).