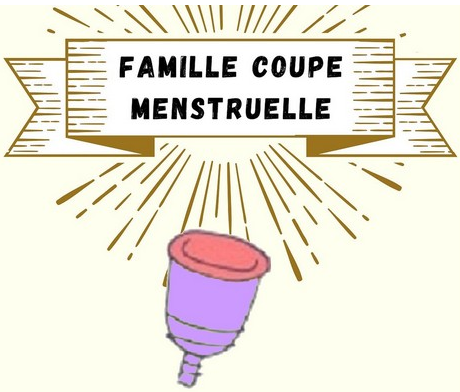
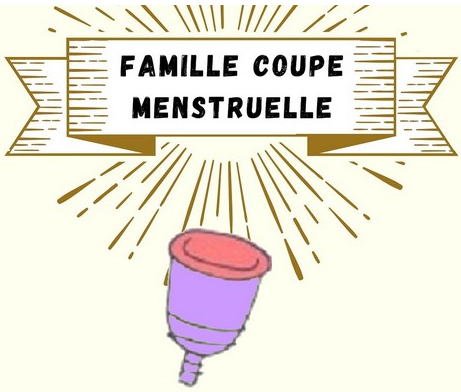
FAMILLE COUPE MENSTRUELLE



- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

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

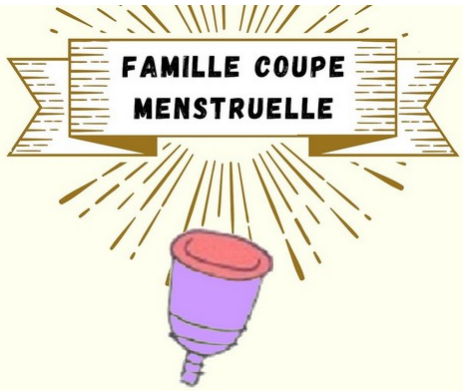
FAMILLE COUPE MENSTRUELLE



- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

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

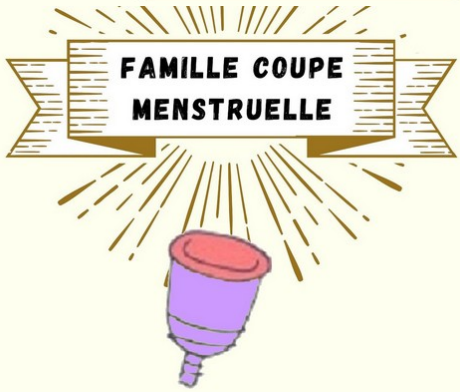
FAMILLE COUPE MENSTRUELLE



- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

gardée plus de 4 heures, la cup peut entrainer un syndrome du choc toxique (réaction infectieuse rare, potentiellement mortelle). La cup augmente les chances de déplacement ou de retrait involontaire du stérilet.

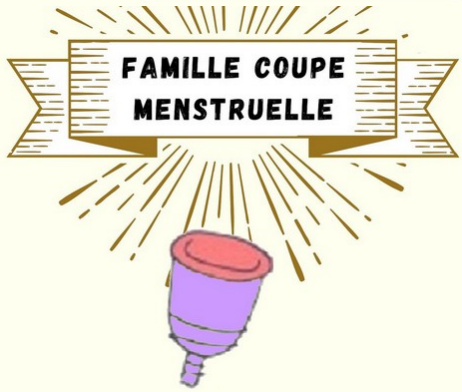
FAMILLE COUPE MENSTRUELLE



- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

La composition dépend des marques. Les cups sont souvent en silicone médical mais parfois en latex ou en tpe (élastomère thermoplastique). Attention à la possible présésence de bisphénol A, de phtalates et de colorants à risques.

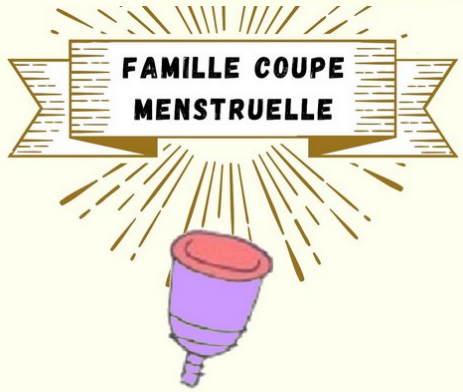
FAMILLE COUPE MENSTRUELLE



- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

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

FAMILLE COUPE MENSTRUELLE



- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

à la fin du cycle, la cup doit être stérélisée en la faisant bouillir 5 à 7 minutes. Il est parfois préconnisé de la stériliser entre chaque utilisation.

FAMILLE SERVIETTE LAVABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

Une serviette lavable 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.

FAMILLE SERVIETTE LAVABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

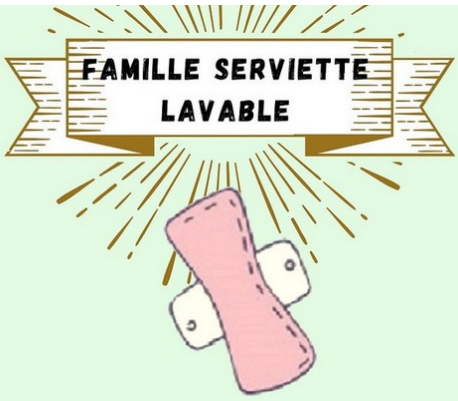
Une personne qui utilise cette protection régulièrement jettera entre 4 et 10 serviettes sur une durée comprise entre 3 et 10 ans.

FAMILLE SERVIETTE LAVABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

Selon la marque, le tissu peut avoir été traité avec des produits chimiques ou être allergène. Dans tous les cas il y a beaucoup moins d'impacts possibles sur la santé qu'avec d'autres protections.

FAMILLE SERVIETTE LAVABLE



- Coût
- Déchets
- Santé
- **Composition**
- Utilisation
- Et Après ?

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.

FAMILLE SERVIETTE LAVABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- **Utilisation**
- Et Après ?

La serviette lavable est une protection externe. Elle se boutonne autour du fond de la culotte

FAMILLE SERVIETTE LAVABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- **Et Après ?**

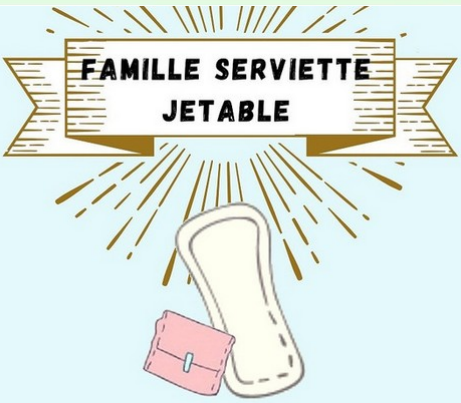
Après avoir utilisé une serviette lavable, il faut la faire tremper dans l'eau froide pour retirer un maximum de sang puis la passer à la machine à laver comme les sous-vêtements classiques.

FAMILLE SERVIETTE JETABLE

- **Coût**
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

Un paquet de serviettes jetables coûte entre 2 et 5 euros.

FAMILLE SERVIETTE JETABLE



- Coût
- **Déchets**
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

Une personne utilisant principalement des serviettes jetables en jettera environ 290 par an.

FAMILLE SERVIETTE JETABLE

- Coût
- Déchets
- **Santé**
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

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

FAMILLE SERVIETTE JETABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- **Composition**
- Utilisation
- Et Après ?

Encore peu connue par manque de législation et de recherches. Certaines études révèlent la présence de substances cancérogènes et de pertubateurs endocriniens (viscose, dioxine, résidus de pesticides, polyéthylène, résidu de chlore,...). Il existe des versions bio, sans chlore ou additifs chimiques.

FAMILLE SERVIETTE JETABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- **Utilisation**
- Et Après ?

La serviette est une protection externe, à coller sur la culotte.

FAMILLE SERVIETTE JETABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- **Et Après ?**

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

FAMILLE CULOTTE LAVABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

Une culotte de règles 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.

FAMILLE CULOTTE LAVABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

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

FAMILLE CULOTTE LAVABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

Selon la marque, le tissu peut avoir été traité avec des produits chimiques ou être allergène. Dans tous les cas il y a beaucoup moins d'impacts possibles sur la santé qu'avec d'autres protections.

FAMILLE CULOTTE LAVABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

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.

FAMILLE CULOTTE LAVABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

La culotte est une protection Externe. Elle se porte comme une culotte classique.

FAMILLE CULOTTE LAVABLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

Après avoir utilisé une culotte, il faut la faire tremper dans l'eau froide pour retirer un maximum de sang puis la passer à la machine à laver comme les sous-vêtements classiques.

FAMILLE TAMPON

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

Une boîte de tampons coûte entre 3 et 10 euros.

FAMILLE TAMPON

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

Une personne utilisant principalement des tampons en jettera environ 240 par an.

FAMILLE TAMPON

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

Un tampon utilisé plus de 4 heures peut entrainer un syndrome du choc toxique (Réaction infectieuse rare, potentielement mortelle). Il y a également un risque d'assècher le vagin.

FAMILLE TAMPON

- Coût
- Déchets
- Santé
- **Composition**
- Utilisation
- Et Après ?

Encore peu connue par manque de législation et de recherches. Certaines études révèlent la présence de substances cancérogènes et de pertubateurs endocriniens (viscose, dioxine, résidus de pesticides, polyéthylène, résidu de chlore,...). Il existe des versions bio, sans chlore ou additifs chimiques.

FAMILLE TAMPON

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- **Utilisation**
- Et Après ?

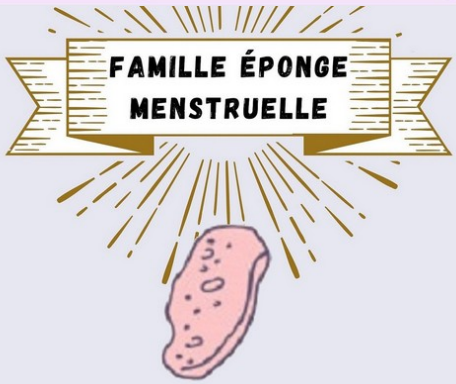
Le tampon est une protection interne, à placer dans le vagin.

FAMILLE TAMPON

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- **Et Après ?**

Après utilisation, il faut le jeter dans une poubelle. Il faut en changer toutes les 3 ou 4 heures en fonction du flux (ne pas utiliser pour une nuit de sommeil).

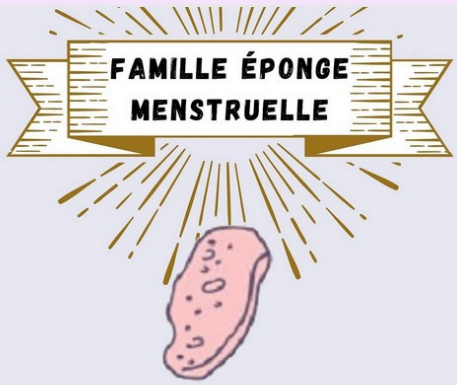
FAMILLE ÉPONGE MENSTRUELLE



- **Coût**
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

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

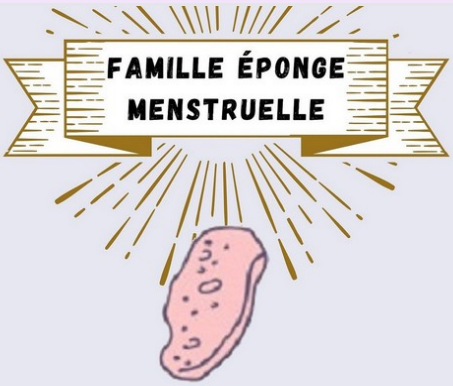
FAMILLE ÉPONGE MENSTRUELLE



- Coût
- **Déchets**
- Santé
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

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

FAMILLE ÉPONGE MENSTRUELLE



- Coût
- Déchets
- **Santé**
- Composition
- Utilisation
- Et Après ?

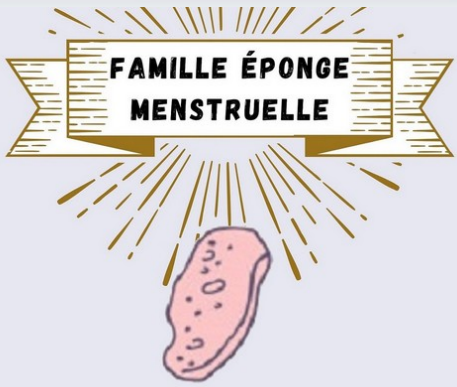
Très peu d'études ont été effectuées sur ces protections, mais on connaît certains risques:
. risque de syndrome du choc toxique (réaction infectieuse rare, potentiellement mortelle) ;
. Risque de reste de résidus (ex: sable) si l'éponge est mal lavée ;
. risque de retrait / de déplacement de stérilet.

FAMILLE ÉPONGE MENSTRUELLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- **Composition**
- Utilisation
- Et Après ?

L'éponge menstruelle vient de la mer : il s'agit d'une éponge animale (peut être issue d'élevage).

FAMILLE ÉPONGE MENSTRUELLE



- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- **Utilisation**
- Et Après ?

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

FAMILLE ÉPONGE MENSTRUELLE

- Coût
- Déchets
- Santé
- Composition
- Utilisation
- **Et Après ?**

Après son utilisation, il faut baigner l'éponge dans de l'eau froide avec de l'huile essentielle d'arbre à thé ou vinaigre d'alcool. Laisser sécher dans sa pochette.