

Les produits menstruels

Respectez toujours les indications et la durée d'utilisation

La serviette lavable

Usage: se fixe aux sous-vêtements avec un bouton pression.

Après usage: rincer à l'eau froide et suivre les indications de lavage en machine.

Format: existe en différentes tailles et épaisseurs.



La serviette

Usage: se colle à l'intérieur du sous-vêtement.

Après usage: décoller, enrouler dans du papier toilette ou dans l'emballage de la serviette suivante et jeter à la poubelle.

Format: existe en différentes tailles et épaisseurs.

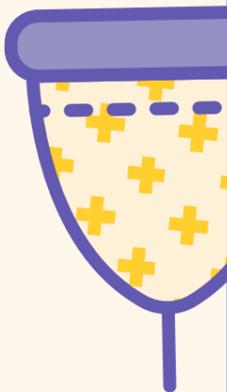


La coupe menstruelle (ou cup)

Usage: petit récipient souple qu'on place à l'intérieur du vagin. Pincer la tige ou la base et tirer pour vider le sang dans les toilettes, rincer à l'eau et réinsérer.

Après usage: faire bouillir durant 5 minutes au début et à la fin des règles pour désinfecter.

Format: existe en de nombreuses tailles et souplesses.



Le tampon

Usage: tirer sur l'applicateur s'il y en a un, l'introduire dans le vagin avant de pousser le tampon à l'intérieur. S'il n'y a pas d'applicateur, insérer le tampon dans le vagin.

Après usage: tirer sur le fil du tampon pour le retirer. Enrouler dans du papier toilette avant de le jeter dans la poubelle.

Format: existe avec ou sans applicateur et en plusieurs tailles.

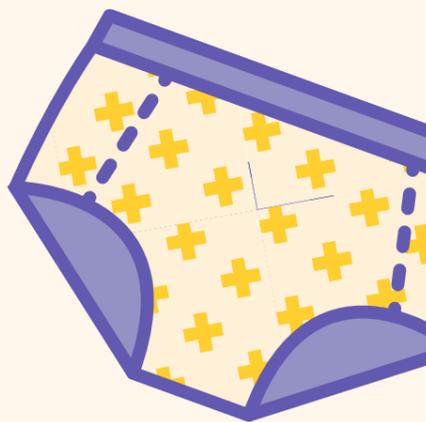


La culotte menstruelle

Usage: vêtement (culotte, caleçon, maillot de bain, etc.) conçu pour absorber le sang des règles.

Après usage: rincer à l'eau froide et suivre les indications de lavage en machine.

Format: existe en différentes épaisseurs et formes.

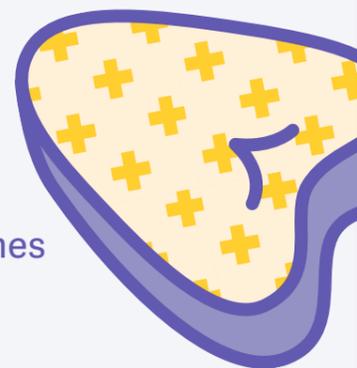


L'éponge menstruelle (soft tampon)

Usage: petite éponge en mousse qui recueille le sang. Pincer et insérer en la poussant jusqu'au col de l'utérus.

Après usage: pincer l'éponge pour la retirer en tirant dessus, l'emballer dans du papier toilette et la jeter dans la poubelle.

Format: existe en différentes formes dont certaines avec une encoche de retrait.



Le flux instinctif libre

Le sang s'écoule par intermittence. Lorsque cela se produit, le principe est de contrôler l'écoulement du flux sanguin en contractant le périnée. Relâcher ensuite dans les toilettes les quelques millilitres qu'on a retenus dans le canal vaginal. Un entraînement des muscles du périnée, une observation et un apprentissage du fonctionnement de son corps sont nécessaires. Plusieurs cycles d'essai permettent de maîtriser cette méthode qui ne convient pas à tout le monde.

