

Pour tout ce qui concerne l'entretien de tes protections menstruelles lavables, suis avant tout la notice du fabricant !

1

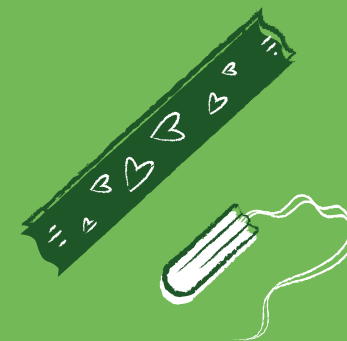
Avant toute chose, lave-toi les mains ! C'est important pour ne pas mettre de bactéries dans ton corps.



## Tu as le droit de demander

Dans tous les cas, si tu te poses des questions sur les règles et les protections menstruelles ou si tu ne comprends pas comment faire, n'hésite pas à demander à un·e ami·e ou un·e anim de t'expliquer mieux !

C'est normal de ne pas savoir, et on t'expliquera tout sans souci !



## Guide d'utilisation des protections menstruelles



TOUSTES EN COLO



## Les tampons



Adapté pour aller te baigner.



Durée max : 3h à 6h, mais il est possible que tu doives le changer avant. Ne surtout pas le garder plus longtemps, il y a un risque de syndrome du choc toxique.

### Mode d'emploi

- 2 Si on en porte un, enlever le tampon précédent : on n'en met jamais 2 à la fois.
- 3 S'il s'agit d'un tampon sans applicateur, bien dérouler la petite ficelle. Pour un tampon avec applicateur, tirer doucement le tube intérieur jusqu'à un blocage.
- 4 Se mettre dans une position adaptée : ça peut être les jambes fléchies, ou un pied à terre et un pied sur la cuvette, par exemple. Teste ce qui fonctionne le mieux pour toi.
- 5 Insérer le tampon. Si c'est un tampon avec applicateur, insérer l'applicateur et pousser le tube intérieur dans le tube extérieur. S'assurer que la ficelle dépasse.
- 6 Pour enlever le tampon, tirer sur la ficelle et le jeter dans une poubelle (pas dans les toilettes, ça les bouche).

## Les serviettes



Pas adapté pour aller te baigner.



Durée max : 3h à 6h, mais il est possible que tu doives le changer avant en fonction de ton flux

### Mode d'emploi : serviette jetable

- 2 Ouvrir la serviette, déplier les ailes de celle-ci s'il y en a, la placer sur ton sous-vêtement, s'assurer que cela colle bien et replier les ailes en dessous.
- 3 Quand tu changes de serviette, tu peux rouler la serviette usagée dans l'emballage de la nouvelle et la jeter dans une poubelle.

### Mode d'emploi : serviette lavable

- 2 Ouvrir la serviette, déplier les ailes de celle-ci, la placer sur ton sous-vêtement, replier les ailes en dessous et attacher le bouton.
- 3 Quand tu changes de serviette, rince la serviette usagée à l'eau froide (important ! L'eau chaude fait cuire le sang, seule l'eau froide permet de bien la nettoyer.)
- 4 Après ça, lavage de la serviette à la machine à 30°C.

Le processus est le même si tu as des culottes de règles lavables.

## La cup



Adapté pour aller te baigner.



Durée max : 3h à 6h, mais il est possible que tu doives le changer avant. Ne surtout pas le garder plus longtemps, il y a un risque de syndrome du choc toxique.

### Mode d'emploi

- 2 Attention, pense à stériliser ta cup avant la première utilisation et entre chaque cycle. Si cela n'a pas été fait pour la tienne, tu peux demander aux animateurices.
- 3 Se mettre dans une position adaptée : ça peut être les jambes fléchies, ou un pied à terre et un pied sur la cuvette, par exemple. Teste ce qui fonctionne le mieux pour toi.
- 4 Plier la cup en deux avant de l'insérer : normalement elle devrait se remettre en forme à l'intérieur. Elle n'est pas censée faire mal.
- 5 Pour enlever ta cup, tu peux tirer sur la petite queue ou la saisir directement entre deux doigts.  
Vide la dans les toilettes, puis rince la à l'eau froide et essuie là avant de la réinsérer.
- 6 Entre chaque cycle, stérilise la 10min dans une casserole d'eau bouillante.