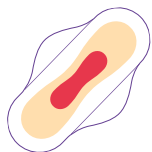


# LE RÉCAP DES PRODUITS PÉRIODIQUES



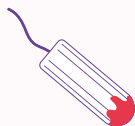
## SERVIETTE

Le produit le plus répandu.  
On peut dormir avec les serviettes de nuits (pas avec toutes les serviettes).



Changer toutes les 4h max.

Éviter les serviettes parfumées.



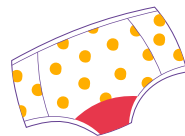
## TAMPON

Disponible en plusieurs tailles et pratique pour aller dans l'eau.



Changer toutes les 4h max.

Un tampon ne doit pas faire mal.



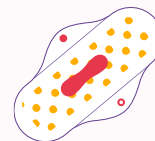
## SOUS-VÊTEMENT MENSTRUEL

Réutilisable après lavage; ne modifie pas nos habitudes quotidiennes.



Changer toutes les 12h max.

Laver à l'eau froide et laisser sécher à l'air libre.



## SERVIETTE LAVABLE

Réutilisable après lavage.



Changer toutes les 12h max.

Laver à l'eau froide et laisser sécher à l'air libre.



## CUP

Alternative écologique et économique (dure 5 à 10 ans).



À vider toutes les 4h max.

Stériliser avant et après la période de règles.