

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.

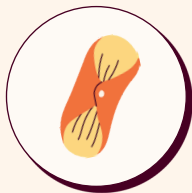
⚠️ Changer toutes les 4h
max. Un tampon ne doit
pas faire mal.



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.

