

LES GESTES INCONTOURNABLES

— Changer ses protections **toutes les 4 heures maximum** pour les protections jetables et internes, **12 heures** pour les protections lavables externes

— **Se laver les mains** avant et après la mise en place d'une protection périodique



— Hygiène quotidienne : se laver la vulve **à l'eau claire** (ou au savon PH physiologique après conseil médical)

— Ne jamais laver **l'intérieur** de son vagin

— **Boire de l'eau** régulièrement

POUR RAPPEL :

- **Protections internes** : tampons et cups menstruelles
- **Protections externes** : serviettes, protège-slips, sous-vêtements menstruels
- **Protections jetables** : tampons, protège-slips, serviettes (jetables)
- **Protections réutilisables** : serviettes lavables, culottes menstruelles

LES BONNS GESTES D'HYGIÈNE MENSTRUELLE

Le guide par



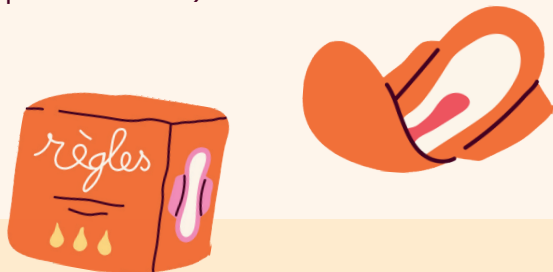
S'habituer à avoir quelques gestes quotidiens au moment de ses règles peut permettre d'éviter de nombreux désagréments (démangeaisons, inconfort) et infections. Cela peut même permettre d'éviter le SCTM (syndrome du choc toxique menstruel).

Voici donc quelques recommandations d'hygiène menstruelle.



Si on utilise une serviette jetable

- Éviter les serviettes parfumées pour limiter le risque d'allergies et d'irritations (mention « fresh » par exemple)
- Même si la serviette jetable n'est pas saturée de sang, la changer toutes les 4 heures
- Privilégier les serviettes à forte absorption pour la nuit (serviettes de nuit, paquets sombres)



Si on utilise une coupe menstruelle

- Stériliser la cup 7 minutes à l'eau bouillante avant et après chaque cycle d'utilisation
- La vider toutes les 4 heures, donc ne jamais la porter la nuit



Si on utilise des tampons

- Ne pas introduire deux tampons en même temps
- Ne pas utiliser un tampon s'il est tombé au sol, s'il n'a pas de pellicule de protection, ou si la pellicule est jaunie
- Le changer toutes les 4 heures



Si on utilise une serviette ou une culotte lavable

- Privilégier les produits en coton
- Laver les produits à l'eau chaude avec du savon avant la première utilisation
- Rincer les produits à l'eau froide après utilisation jusqu'à ce que l'eau soit transparente (pour une bonne absorption)
- Laver les produits à la main ou en machine et laisser sécher à l'air libre, éviter les savons gras (pour une bonne absorption)

