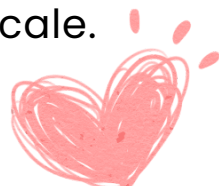




Prévention du Syndrome du Choc Toxique (SCT) :

- Suivez les recommandations d'usage : Ne portez pas un tampon ou une cup plus de 6 heures, utilisez une protection uniquement pendant les règles. Utilisez des protections externes la nuit.
- Hygiène des mains : Lavez-vous les mains avant et après le changement des protections.
- Adaptez l'absorption : Choisissez une protection avec un pouvoir absorbant adapté à votre flux et changez-la régulièrement.
- Privilégiez les protections externes : Si vous avez déjà souffert d'un SCT, optez pour des protections externes comme les serviettes hygiéniques ou les culottes menstruelles.

Faites un choix de protection éclairé en fonction de vos besoins, de vos préférences et de votre situation. Vos conditions sanitaires et financières peuvent limiter vos choix. Ce n'est pas de votre faute. Vous faites déjà ce que vous pouvez dans cette société patriarcale.

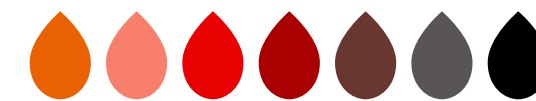


ProtecChoix

Les règles menstruelles sont une réalité naturelle pour de nombreuses personnes, et le choix de la protection périodique peut grandement influencer votre confort et votre état de santé. Découvrez les options disponibles, avec leurs avantages et inconvénients.

Ce guide a été réalisé de manière bénévole pour combler le fait qu'aucune brochure n'a été financée à ce jour par les services publics alors que les règles sont un enjeu de santé publique. Ce flyer ne se veut pas exhaustif mais une base de réflexion pour contribuer à politiser la question des règles et l'accès à des protections périodiques de qualité et des toilettes publiques en nombre suffisant. Ps : on veut aussi des points d'eau dans les chiottes.

Géraldine du podcast *Devenir woke*



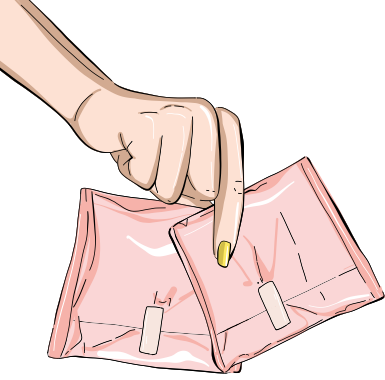
SANTE MENSTRUELLE



choisir sa protection menstruelle

Ce flyer est libre de droits et peut-être distribué et diffusé partout sous condition de gratuité

Guide des protections périodiques : Choisissez en connaissance de cause



Serviettes hygiéniques (jetables et lavables)

- Avantages : Faciles à utiliser, largement disponibles, faible risque de SCT.
- Inconvénients pour la version jetable : Coût élevé à long terme, génèrent des déchets, composition opaque.
- Coût moyen par cycle : 5 à 10€ pour les jetables. Prix très variable pour les lavables selon qualité et quantité nécessaire. Peuvent être fabriquées à la maison avec un tuto.



Coupes menstruelles

- Avantages : Réutilisables, relativement faible risque de SCT, économiques, écologiques.
- Inconvénients : Apprentissage de l'insertion, nécessitent un rinçage régulier et une stérilisation en fin de cycle.
- Coût moyen pour plusieurs années : 20 à 40€

Éponges menstruelles

- Avantages : Réutilisables, risque de SCT réduit, ergonomiques.
- Inconvénients : Nécessitent un rinçage minutieux, coût initial, ne sont pas toujours prélevées de manière écoresponsable dans les mers.
- Coût moyen pour plusieurs mois : 10 à 20€

Flux instinctif libre (FIL)

- Avantages : Zéro déchet, gratuit, encourage la connexion avec le corps.
- Inconvénients : Nécessite une maîtrise technique, peut ne pas être pratique pour toutes les situations.
- Pas de coût direct (hors lavages quand ça marche pas !)



Culottes menstruelles

- Avantages : Réutilisables, absorption intégrée, risque de fuites réduit.
- Inconvénients : Coût initial élevé, nécessité d'avoir plusieurs paires et de pouvoir les laver conformément aux recommandations
- Coût moyen par culotte : 10 à 30€



Disques menstruels

C'est comme une coupe menstruelle mais en plus plat.

- Avantages : Réutilisables, meilleure contenance en moyenne, potentiel pour les rapports sexuels.
- Inconvénients : Nécessitent un apprentissage pour l'insertion, entretien minutieux requis.
- Coût moyen pour plusieurs années : 30 à 50€ (Existe aussi en jetable)



Tampons

- Avantages : Discrets, pratiques, risque de fuites minimisé.
- Inconvénients : Risque potentiel de SCT, coûteux, contribuent aux déchets, composition opaque.
- Coût moyen par cycle : 5 à 10€, plus pour les tampons bios (moins dangereux pour la santé)