

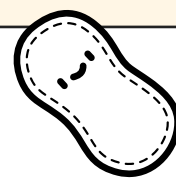
QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE PRODUITS MENSTRUELS ?

En fonction du **moment de la journée, de votre flux menstruel ou de vos activités**, vous pouvez utiliser **différents types** de produits d'hygiène menstruelle. Voici quelques exemples:



Serviette menstruelle

Les serviettes menstruelles sont des serviettes ayant **un rembourrage absorbant** qui se collent à l'intérieur du sous-vêtement. Il existe une gamme de serviettes menstruelles variée.



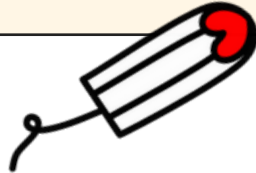
Protège-slip

Les protège-slips sont **plus fins et plus courts que les serviettes menstruelles**. Ils peuvent être utilisés pour différentes raisons, mais ils le sont généralement en cas de sang menstruel léger au début ou à la fin des règles.



Culotte menstruelle

Une alternative écologique est offerte sous la forme d'une culotte spécifiquement conçue pour les personnes menstruées lorsqu'elles ont leurs règles. Cette culotte est **une culotte tout à fait classique, mais avec un coussinet lavable qui y a été intégré**.



Tampon

Les tampons sont de **petits tubes cylindriques de coton** qui sont insérés dans le vagin et absorbent le sang. Les tampons sont disponibles en différents niveaux d'absorption et disposent d'applicateurs en plastique lisse ou en carton pour qu'ils puissent être insérés facilement.



Coupe menstruelle

Les coupes menstruelles sont une autre alternative écologique. La coupe peut être insérée dans le vagin et **recueille le sang plutôt que de l'absorber**. Elle doit être lavée après chaque utilisation et être stérilisée à la fin de chaque cycle.

À QUI M'ADRESSER POUR AVOIR DES SERVIETTES GRATUITES ?

Si je suis à **l'école**, je demande à

Si tu as des questions ou une demande spécifique, n'hésite pas à contacter **reglesde3@bruzelle.be**

Jette tous les produits menstruels usagés dans une poubelle. Ne les jette pas dans les toilettes.

