

# PROTECTIONS HYGIENIQUES REUTILISABLES

à chacune sa(ses) solution(s) !

# LES PROTECTIONS REUTILISABLES : un bon choix pour l'avenir

**DE VRAIES ÉCONOMIES,  
TOUJOURS PLUS DE CONFORT,  
MOINS DE DÉCHÊTS À TRAITER**

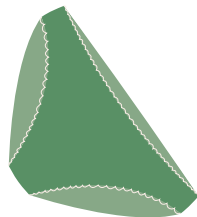
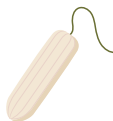
Les protections réutilisables (serviettes et tampons lavables, culottes menstruelles, coupes et disques menstruels) sont de plus en plus utilisées. Si l'investissement de départ peut paraître élevé, elles permettent en réalité à chaque femme de **réduire ses déchets d'environ 180kg**



et d'économiser des milliers d'euros par rapport aux protections jetables. Elles sont aussi **plus respectueuses de l'environnement** et souvent **plus saines** que les protections jetables qui peuvent contenir du plastique et du parfum.

**SERVIETTE, TAMPON, CULOTTE, COUPE, DISQUE :**  
chaque solution a ses points forts

Seules ou combinées, le plus important est de trouver celle(s) qui vous correspond(ent) !



## LES TEXTILES LAVABLES



### Protège-slip lavable

Pratique en complément ou pour les débuts/fins de règles

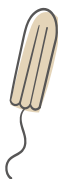
~ 5 à 15 € l'unité



### Serviette lavable

Réutilisable pendant 2 à 5 ans (avec l'entretien adapté), économique, moins de déchets

~ 8 à 20 € l'unité



### Tampon lavable

Confortable, réutilisable jusqu'à 10 ans

~ 5 à 25 €  
(varie selon le lot)



### Culotte menstruelle

Tout-en-un, confortable jour et nuit, dure plusieurs années (environ 2 à 4 ans)

~ 20 à 40 € l'unité

## ENTRETIEN

Avant de les mettre en machine, il suffit de les frotter et de les rincer à l'eau froide (ne pas utiliser d'eau chaude car elle fixe les tâches). Ensuite, laissez les sécher à l'air libre. Pour les tampons, utilisez un filet afin d'éviter leur dispersion dans le tambour de la machine

## LES PROTECTIONS INTERNES



### Disque menstruel

Possédant une très grande capacité, confortable, dure jusqu'à 5 ans selon l'utilisation et l'entretien

~ 5 à 15 € l'unité



### Coupe menstruelle

Très économique, discrète une fois que la pratique pour la mettre est maîtrisée, réutilisable plusieurs années (de 5 à 10 ans)

~ 5 à 15 € l'unité

## ENTRETIEN

Une fois la coupe vidée dans les toilettes, rincer avec de l'eau ou essuyer l'extérieur puis l'intérieur avec du papier toilette ou un mouchoir s'il n'y a pas de point d'eau à proximité

# DES QUESTIONS ?

## Quelle est la composition des protections hygiéniques réutilisables ?

### SERVIETTE LAVABLE

Tissus absorbants (souvent coton bio ou bambou) et membrane imperméable respirante en polyuréthane laminé



### COUPE / DISQUE MENSTRUEL

Silicone médical hypoallergénique, latex naturel ou caoutchouc naturel selon les marques



### CULOTTE MENSTRUELLE

Coton ou microfibre, couches absorbantes en coton ou bambou et membrane imperméable respirante en polyuréthane laminé



### TAMPON LAVABLE

Coton bio



## En combien de temps votre investissement est-il amorti ?

Cela varie en fonction des protections. Toutefois, votre investissement de départ est généralement amorti entre 3 et 12 mois

## Combien de temps garder votre protection réutilisable ?

<b>Disque menstruel</b> .....	8-12h
<b>Coupe menstruelle</b> .....	6-8h
<b>Serviette/culotte menstruelle</b> .....	4-6h (selon le flux)
<b>Tampon</b> .....	4h maximum

## Où les trouver ?

Pharmacies, magasins spécialisés, supermarchés, boutiques en ligne

Contactez le service Prévention Déchet et Économie Circulaire :

☎ 0596 70 98 33

✉ [mission-prevention-dechets@cacem-mq.com](mailto:mission-prevention-dechets@cacem-mq.com)



**Pour plus d'informations, scannez le QR code**

