ÂGE RECCOMANDÉ: 9 À 14 ANS

help a girl out®

Quel produit menstruel me convient le mieux ?

UN APERÇU

L'apparition des règles fait naturellement partie de la croissance. Au début, les règles peuvent sembler difficiles à gérer. Cependant, choisir le bon produit menstruel peut rendre cette expérience plus facile. Souvenez-vous que c'est important de trouver ce qui vous convient le mieux. N'hésitez pas à essayer plusieurs options jusqu'à ce que vous soyez à l'aise.

UNE SERVIETTE HYGIÉNIQUE LAVABLE

Une serviette hygiénique lavable est une serviette spéciale que vous pouvez laver et réutiliser, au lieu de la jeter après une seule utilisation. Ces serviettes sont fabriquées à partir de matériaux comme le coton, le bambou ou le chanvre, ce qui les rend douces et respirantes. Il y a plusieurs avantages à les utiliser. Premièrement, tu peux économiser de l'argent parce que tu n'as pas besoin d'acheter de nouvelles serviettes chaque mois. D'ailleurs, elles aident à protéger l'environnement, puisque tu jettes moins de serviettes jetables à la poubelle. De plus, elles sont souvent plus confortables et plus douces pour la peau, puisqu'elles ne contiennent pas les produits chimiques que l'on retrouve dans les serviettes jetables. Si tu en prends soin, ces serviettes peuvent durer plusieurs années, ce qui en fait une option intelligente et écologique.

UNE COUPE MENSTRUELLE

Les coupes menstruelles sont de petites coupes souples faites en silicone de qualité médicale qui s'insèrent comme un tampon. Elles offrent jusqu'à 12 heures de protection, ce qui te permet d'aller moins souvent aux toilettes. Contrairement aux produits jetables, les coupes menstruelles sont réutilisables; une coupe bien entretenue peut durer des années. Bien qu'il puisse falloir un peu de pratique pour s'y habituer, de nombreuses personnes se sentent à l'aise et plus libres lorsqu'elles les utilisent.

UN DISQUE MENSTRUEL

Un disque menstruel est une petite coupe souple en forme de disque. Les disques menstruels sont similaires aux coupes menstruelles, ils peuvent être une bonne option pour celles qui souhaitent essayer quelque chose de nouveau.

UNE SERVIETTE JETABLE

Les serviettes jetables sont absorbantes et conçues pour t'aider à rester au sec et à l'aise pendant la journée. Elles ont une bande adhésive au dos qui permet de les fixer à la culotte pour qu'elles restent bien en place. Les serviettes existent en différentes tailles et absorbances afin que tu puisses choisir celle qui convient le mieux à ton flux menstruel. Elles sont faciles à utiliser et à jeter, ce qui en fait une option pratique pour gérer les règles en toute confiance. NE LES JETEZ PAS DANS LES TOILETTES.

UN TAMPON

Les tampons sont de petits produits absorbants en coton, de forme cylindrique, conçus pour être insérés dans le canal vaginal afin d'absorber le flux menstruel. Assurez-vous de choisir l'absorbance qui convient à votre flux menstruel selon les différents jours de votre cycle! Avec un peu de pratique et de relaxation, l'insertion d'un tampon peut devenir rapide et facile. La majorité des tampons sont conçus avec un applicateur pour faciliter l'insertion. De plus, les tampons sont discrets afin que tu puisses faire de la natation et rester active!



help a girl out®

VUE D'ENSEMBLE DES PRODUITS MENSTRUELS

Serviettes hygiéniques

- Feuilles absorbantes externes portées sous les vêtements.
- Idéal pour les débutantes, l'utilisation nocturne et les flux légers à abondants.
- Avantages: Facile à utiliser, pas d'insertion.
- Inconvénients : Peut sembler encombrant, doit être changé toutes les 4 à 6 heures



Tampons

- Produit absorbant interne inséré dans le vagin.
- Idéal pour les journées actives, la natation.
- Avantages: Discret, confortable.
- Inconvénients: Doit être changé toutes les 4 à 8 heures; risque de SCT en cas d'utilisation prolongée



Coupes Menstruelles

- Coupes internes réutilisables en silicone ou en caoutchouc.
- Recueille le sang (n'absorbe pas).
- Idéal pour une utilisation prolongée (jusqu'à 12 heures) et pour les personnes soucieuses de l'environnement.
- Avantages : économique, peu d'odeur.
- Inconvénients : Courbe d'apprentissage pour l'insertion et le retrait

Disques Menstruels

- Disques flexibles placés près du col de l'utérus.
- Recueille le sang, permet des rapports sexuels propres pendant les règles.
- Avantages : Jusqu'à 12 heures de port, moins perceptible.
- Inconvénients : L'insertion et le retrait demandent de la pratique.

Culottes de règles

- Couches absorbantes intégrées, elles se portent comme des sous-vêtements ordinaires.
- Idéal pour les flux légers à modérés ou comme protection d'appoint.
- Avantages: Réutilisables, confortables.
- Inconvénients: nécessitent des lavages fréquents, coût initial plus élevé

Autres Options

- Serviettes hygiéniques lavables: réutilisables, écologiques.
- Éponges de mer: naturelles mais moins courantes et non réglementées.
- Flux libre instinctif (Free bleeding): Aucun produit; choix personnel, souvent pratiqué à la maison.