



Guide DES PRODUITS MENSTRUELS

Pour te sentir à
#sangpourcent libre
pendant tes règles.



Sang
POURCENT

Les règles sont naturelles et normales.

Les menstruations, ou règles (« periods »), concernent directement près de 50% des humains pendant une grande partie de leur vie. Pour éliminer la stigmatisation et créer un environnement de compréhension, sans honte ni tabous, parlons ouvertement des règles et célébrons cette expérience normale et naturelle.



Tu es capable de tout réaliser avec ou sans règles.

Un cycle peut être plus long ou plus court que 28 jours (le plus souvent entre 21 et 36 jours).

En cas de retard ou arrêt des règles, toujours faire un test de grossesse.

Consultez un-e médecin ou le Planning Familial.

L'utilisation de produits menstruels intravaginaux peut augmenter le risque de **syndrome de choc toxique** (SCT), une infection causée par des bactéries telles que les staphylocoques et parfois les streptocoques. Bien que ces produits ne soient pas directement responsables du SCT, ils peuvent créer un environnement favorable à la prolifération de bactéries productrices de toxines, en particulier s'ils ne sont pas utilisés correctement ou changés assez fréquemment. Ces toxines peuvent alors pénétrer dans le système sanguin et provoquer un choc toxique.



Comment choisir ses produits menstruels ?

Les produits menstruels se divisent en deux catégories :

- **les produits externes**, comme les serviettes menstruelles ainsi que les culottes menstruelles ;
- **les produits internes**, tels que les tampons, les Softtampons, les coupes menstruelles et les éponges menstruelles.

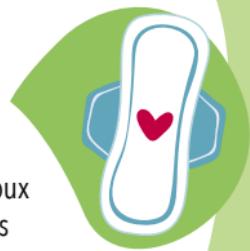
Quel que soit le produit que vous choisissez, il peut nécessiter un peu de pratique pour s'y habituer. Voici notre guide pour vous aider à en faire bon usage.



Choisir d'utiliser des produits menstruels est une décision personnelle.

Serviettes menstruelles jetables

Les serviettes menstruelles jetables sont conçues pour absorber le flux menstruel (le sang des règles) et offrir une protection adéquate. Elles comportent un côté absorbant doux pour la vulve et un côté adhésif pour rester en place dans les sous-vêtements. Pensez à changer votre serviette régulièrement (toutes les 4 à 6 heures) et jetez les usagées dans une poubelle.



- Peuvent être portées pendant la nuit.
- Disponibles en différentes tailles, épaisseurs, formes, niveaux d'absorption, avec ou sans ailettes...



- Moins écologiques.
- Peuvent être inconfortables lors d'activités physiques.
- Odeur plus prononcée par temps chaud, lors d'activités physiques ou selon le matériau.

Culottes de règles réutilisables

Les culottes de règles, ou culottes menstruelles ressemblent à des sous-vêtements classiques avec une couche supplémentaire absorbante et imperméable. Elles sont disponibles en divers modèles, matériaux et capacités d'absorption. Il est recommandé de les porter maximum 12h puis de les faire tremper dans de l'eau froide avant de les laver en machine et de ne pas les mettre au sèche-linge.



- Réutilisables (plus écologiques).
- Confortables dans toutes les activités de la vie quotidienne.

- Lavage après chaque usage.

Tampons jetables

Les tampons sont des dispositifs intravaginaux à usage unique qui absorbent le flux menstruel. Ils sont munis d'une ficelle pour faciliter le retrait. Les tampons sont disponibles en différentes tailles et niveaux d'absorption, avec ou sans applicateur.



Mode d'emploi :

Lavez-vous les mains avant de vous mettre dans une position confortable (accroupie, allongée, debout, ou avec un pied surélevé). Retirez le tampon de son emballage et tirez sur la petite corde. Insérez le tampon à l'entrée du vagin et poussez délicatement vers le bas de votre dos. Le cordon doit rester à l'extérieur. Le tampon est bien en place lorsque vous ne le sentez plus. Lavez-vous les mains après l'insertion et changez le tampon régulièrement (environ toutes les 4 heures). Pour retirer le tampon, tirez doucement sur le cordon / cordelette emballez-le dans du papier et jetez-le dans la poubelle.

- Différents niveaux d'absorption.
- Idéal pour certaines activités sportives, comme la natation.

- Moins écologiques.
- Risque de SCT.

- Un tampon ne peut PAS se perdre à l'intérieur de votre corps.
- Les tampons n'affectent PAS l'hymen.
- Pour éviter le Syndrome du Choc Toxique (SCT), changez de tampon régulièrement. La nuit, privilégiez des serviettes hygiéniques ou des culottes menstruelles.

Coupe menstruelle réutilisable

La coupe menstruelle est un réceptacle souple (caoutchouc naturel, silicone médical) qui est inséré dans le vagin pour recueillir le flux menstruel. Réutilisable à chaque cycle, elle peut durer plusieurs années.



Mode d'emploi :

Lavez-vous les mains et trouvez une position confortable. Pliez la coupe* pour l'aplatir et insérez-la doucement dans le vagin. Une fois en place, elle ne doit pas être gênante. Pour l'enlever, pincez la base pour annuler l'effet ventouse et tirez délicatement. Videz le contenu, lavez et rincez la coupe à l'eau tiède. Stérilisez la coupe dans l'eau bouillante en fin de règles.

- Écologique et économique.
- Disponibles en différentes tailles et modèles.
- Difficiles à laver dans les lieux publics ou sans accès à l'eau.
- Risque de SCT.

Si vous utilisez un stérilet (DIU), évitez un retrait brusque qui pourrait exposer à un déplacement du DIU, voire à une diminution de son efficacité et donc à un risque grossesse non désirée.

*Consultez la notice fournie avec chaque coupe.



Softtampons jetables

Le Softtampon est une alternative aux tampons classiques, fabriqué en mousse douce et flexible. Contrairement aux protections traditionnelles, il est disponible avec ou sans fil et s'insère de la même manière qu'un tampon ordinaire.

Mode d'emploi :

Lavez-vous soigneusement les mains. Trouvez une position confortable (debout, accroupie, allongée). Insérez doucement le Softtampon en le poussant vers le bas du dos, en laissant éventuellement le fil à l'extérieur pour le retrait. Remplacez-le toutes les 4 heures environ. Pour le retirer, tirez doucement sur le fil ou, si sans fil, retirez-le manuellement.

- Idéal pour certaines activités sportives, comme la natation.

- Peut être utilisé pendant des rapports sexuels.

- Jetable, donc peu écologique.
- Risque accru de SCT.

- Un Softtampon ne peut PAS se perdre à l'intérieur de votre corps.
- Les Softtampons n'affectent PAS l'hymen.
- Pour éviter le Syndrome du Choc Toxique (SCT), changez de Softtampon régulièrement. La nuit, privilégiez des serviettes hygiéniques ou des culottes menstruelles.



Éponge menstruelle réutilisable

L'éponge menstruelle est un produit naturel et réutilisable fabriquée à partir d'éponge marines traitées et pouvant être en contact avec les muqueuses vaginales. Elle est douce, flexible, et offre une alternative plus écologique aux tampons jetables.

Mode d'emploi :

Avant la première utilisation, stérilisez l'éponge. Humidifiez l'éponge pour faciliter l'insertion. Adoptez une position confortable et insérez l'éponge dans le vagin. Pour la retirer, attrapez-la doucement. Rincez votre éponge à l'eau froide toutes les 2 à 8 heures environ. Lavez-la avec un savon doux après chaque cycle. Un bon entretien est essentiel pour éviter le développement de bactéries. Elle peut être réutilisée pendant 6 à 10 cycles.

- Écologique et économique.
- Naturelle : ne contient pas de produits chimiques.
- Peut être utilisée pendant des rapports sexuels.

- Difficile à laver dans les lieux publics ou sans accès à l'eau.
- Moins absorbantes que d'autres protections internes.
- Risque de SCT.

- Une éponge ne peut PAS se perdre à l'intérieur de votre corps. Cependant, un temps d'adaptation pour l'insertion et le retrait peut être nécessaire.
- Si votre éponge menstruelle est trop grande, vous pouvez facilement la couper à la bonne taille avec des ciseaux propres.

Sang POURCENT

Le Planning Familial vous offre

DES PRODUITS MENSTRUELS SANGPOURCENT GRATUITS !

Demandez-les à l'accueil du centre
de Planning Familial de Luxembourg
6, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg.

Cette distribution est valable jusqu'à épuisement des stocks.
Les produits sont proposés sous réserve de disponibilité
(conditions auprès des centres de Planning Familial de Luxembourg).

Whatever product you choose it may take a little getting used to. See our guide to menstrual products **IN ENGLISH** at pfl.lu/sangpourcent.

Egal, für welches Produkt Sie sich entscheiden, es kann sein, dass Sie etwas Übung brauchen, um sich daran zu gewöhnen. Sehen Sie sich unseren **DEUTSCHSPRACHIGEN** Leitfaden für Menstruationsprodukte unter pfl.lu/sangpourcent an.



Le savais-tu?

Tous les centres de Planning Familial, offrent des produits d'hygiène menstruelle jetables (serviettes et tampons).



www.planning.lu

Planning Familial Luxembourg, Centre Dr M.-P. Molitor-Peffer
6, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg

📞 48 59 76 📞 40 02 14 📧 info@planning.lu

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h, et le jeudi jusqu'à 18h.

