

ON VOUS ACCOMPAGNE

# Les protections menstruelles lavables

**POURQUOI DU LAVABLE ?** Face aux limites des serviettes et tampons à usage unique...



En une vie, 15 000 serviettes jetables jetées et donc incinérées ou enfouies !



Solutions complémentaires entre elles (exemple : prévoir le risque de débordement)



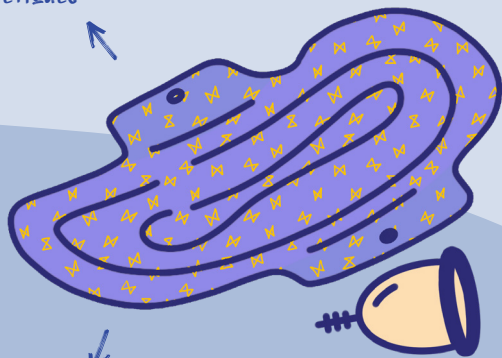
Aussi efficaces que des jetables, plus saines et plus écologiques\*



Jusqu'à 90%\*\* moins chères que les jetables sur le long terme

CONFORTABLES ET ESTHÉTIQUES

RESPIRANTES ET IMPERMÉABLES



POUR TOUTES LES MORPHOLOGIES

## FLEXIBILITÉ AVEC DU JETABLE

**Alternez lavables et jetables selon vos besoins !**

Utilisez les lavables uniquement le week-end, la nuit, ou seulement quelques jours par semaine. L'utilisation mixte est la plus privilégiée par les personnes menstruées.

Oubliez le «tout ou rien» ! Les protections menstruelles lavables s'adaptent à votre vie, pas l'inverse. Chaque couche lavable compte pour l'environnement et votre budget !

**Essayez-les à moindre coût !**

Découvrez nos aides financières pour l'achat de protections lavables sur [semoctom.com](https://semoctom.com)

\*Source : [www.zerowasteurope.eu/wp-content/uploads/2019/11/bffp\\_report\\_menstrualitemsnappies\\_fr.pdf](https://www.zerowasteurope.eu/wp-content/uploads/2019/11/bffp_report_menstrualitemsnappies_fr.pdf) (page 51)

\*\*Source : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03554880/document> (page 23)

## LES SERVIETTES ET CULOTTES



JOUR



SPORT



NUIT



EN COMPLÉMENT

Il existe de nombreux fabricants et modèles et ce pour tous les flux. Choisissez la serviette ou la culotte qui vous convient le mieux !

Avant la première utilisation, lavez-la en machine.

1. Portez-la sans dépasser la durée préconisée (en moyenne il s'agit de six heures maximum).
2. Après usage, rincez-la à l'eau froide sans savon avant de la mettre en machine à 30°C ou la laver à la main.
3. Laissez sécher à l'air libre.



## LA CUP OU COUPE MENSTRUELLE



JOUR



SPORT



EN COMPLÉMENT

Plusieurs modèles de cup existent : vérifiez la capacité en fonction de votre flux.

Avant la première utilisation, stérilisez-la : 10 minutes dans de l'eau bouillante à 100°C.

1. Pliez la cup le temps de l'insérer.
2. Portez-la sans dépasser la durée préconisée (en moyenne il s'agit de six heures maximum).
2. Après usage, videz-la et si possible lavez-la avec du savon doux. Une fois rincée à l'eau tiède, vous pourrez la réinsérer.
3. Pensez à la stériliser à la fin de vos règles.

**BÉNÉFICIEZ DE NOS AIDES FINANCIÈRES**  
pour des protections menstruelles lavables, entre autres,  
**sur [semoctom.com/aides-financieres/](http://semoctom.com/aides-financieres/)**

JUSQU'À  
**50€**  
REMBOURSÉS



**SEMOCTOM**

**En100ble**  
Visons 100kg de moins en 2030



**FRANCE  
NATION  
VERTE**  
Agr - Mobiliser - Accélérer

**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

