

PROTECTIONS JETABLES

TAMPONS



UTILISATION

Il existe des tampons avec ou sans applicateur. Sans applicateur, il faut le pousser avec un doigt dans son vagin, pour que le tampon soit bien placé et ne provoque pas de gêne. Lorsqu'il est bien placé, on ne sent rien. Sinon remplace le doigt : il faut le déplier et insérer le bout dans son vagin.

On pousse doucement sur le piston pour faire sortir le tampon de son étui. Il vient se positionner au bon endroit dans le vagin.

Attention, on ne doit pas mettre plusieurs tampons en même temps !!

FRÉQUENCE DE CHANGEMENT :
Toutes les 3 à 6 h maximum.

Le fait de la garder trop longtemps dans son vagin peut provoquer une maladie que l'on appelle un « syndrome du choc toxique » (malaise, vomissement, fièvre soudaine, diarrhée, etc.).

OU SE LE PROCURER ?

- Où ?
- Grande surface
 - Pharmacie
 - Internet
- Prix :
- Une boîte de 24 tampons coûte entre 3 et 7 €.

PROTÈGE SLIPS



UTILISATION

C'est le même principe que les serviettes, mais en beaucoup plus fin. Ça permet de protéger ses sous-vêtements lorsque le saignement est très peu abondant.

Après l'avoir enlevé de sa pochette, il faut le coller à l'intérieur du slip.

FRÉQUENCE DE CHANGEMENT :
Toutes les 3 à 4 h environ.

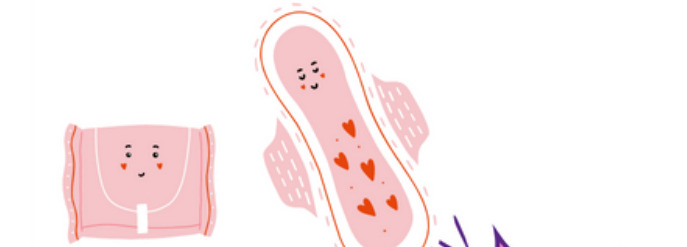
OU SE LES PROCURER ?

- Où ?
- Grande surface
 - Pharmacie
 - Internet

Prix :

Une boîte de 24 serviettes coûte entre 3 et 6 €.

SERVIETTES JETABLES



UTILISATION

Après l'avoir enlevée de sa pochette, il faut la coller à l'intérieur de la culotte et rabattre les ailettes (s'il y en a) autour du sous-vêtement.

FRÉQUENCE DE CHANGEMENT :
Toutes les 3 à 4 h environ.

OU SE LES PROCURER ?

- Où ?
- Grande surface
 - Pharmacie
 - Internet

Prix :

Une boîte de 24 serviettes coûte entre 3 et 6 €.

PROTECTIONS RÉUTILISABLE

SERVIETTES LAVABLES



UTILISATION

La serviette lavable est en tissu, elle s'accroche autour de ta culotte, souvent à l'aide de boutons pressions. Le tissu va absorber le liquide des règles. Il en existe pour tous les flux !

FRÉQUENCE DE CHANGEMENT :
Il faut penser à la changer toutes les 4 à 6 heures environ.

OU SE LES PROCURER ?

- Où ?
- En grande surface
 - Sur internet

Prix :

Environ 15€ la serviette
Il faut, en moyenne 2 à 3 serviettes par jour.

CULOTTE MENSTRUELLE



UTILISATION

Le principe est le même qu'une culotte, sauf que dans celle-ci, le fond est plus épais pour absorber le liquide des règles. Il suffit de l'enfiler ! Il faut la laver à la main au préalable avant de la passer à la machine.

FRÉQUENCE DE CHANGEMENT :
Il existe plusieurs marques et par conséquent plusieurs modèles en fonction de ton flux. Cela va te permettre d'adapter la culotte en fonction de ton cycle. La culotte peut durer 12h, mais tu peux la changer quand tu sens que tu en as besoin.

OU SE LA PROCURER ?

- Où ?
- En grande surface
 - Sur internet
 - En pharmacie

Prix :

Environ 30 € la culotte et il en faut plusieurs pour pouvoir les changer/laver/sécher

CUP (OU COUPE MENSTRUELLE)



UTILISATION

La cup, réutilisable, s'insère dans le vagin en la pliant en deux. Une fois posée, elle s'ouvre et se colle contre les parois vaginales, ce qui permet de recueillir le sang, sans fuite.

Ce n'est pas toujours facile de mettre une cup, certaines personnes y arrivent sans problème alors que d'autres sont moins à l'aise.

FRÉQUENCE DE CHANGEMENT :
Maximum toutes les 6 heures.

Le fait de la garder trop longtemps dans son vagin peut provoquer une maladie que l'on appelle un « syndrome du choc toxique » (malaise, vomissement, fièvre soudaine, diarrhée, etc.).

OU SE LA PROCURER ?

- Où ?
- En grande surface
 - Sur internet
 - En pharmacie
- Prix :
- Entre 15 et 25 € et se garde pendant environ 3 ans

DISQUE MENSTRUEL



UTILISATION

Le disque s'insère dans le vagin en le pliant en deux. Une fois posé, il s'ouvre et se colle contre les parois vaginales, ce qui permet de recueillir le sang (il a une plus grande capacité que la Cup), sans fuite. Ce n'est pas toujours facile de mettre un disque, certaines personnes y arrivent sans problème alors que d'autres sont moins à l'aise.

L'avantage, c'est qu'on peut faire l'amour pendant les règles quand on porte son disque menstruel

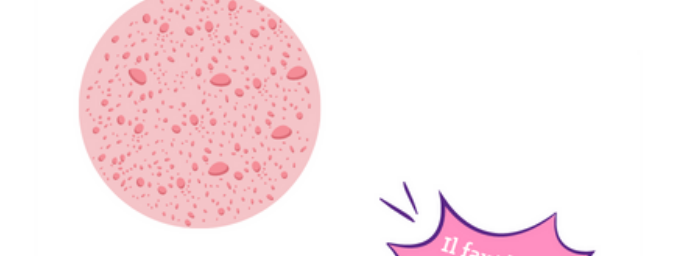
FRÉQUENCE DE CHANGEMENT :
Maximum toutes les 6 heures.

Le fait de la garder trop longtemps dans son vagin peut provoquer une maladie que l'on appelle un « syndrome du choc toxique » (malaise, vomissement, fièvre soudaine, diarrhée, etc.).

OU SE LE PROCURER ?

- Où ?
- Sur internet
- Prix :
- Entre 20 et 30 €.

ÉPONGE



UTILISATION

Lavable et réutilisable pour environ une dizaine de cycles, elle ne dessèche pas les muqueuses.

Mouillez l'éponge à l'eau tiède (elle grossit) et pressez-la légèrement. Pour retirer l'excès d'eau avant de la mettre en place.

FRÉQUENCE DE CHANGEMENT :
l'éponge peut rester en place 4 ou 5 heures.

Le fait de la garder trop longtemps dans son vagin peut provoquer une maladie que l'on appelle un « syndrome du choc toxique » (malaise, vomissement, fièvre soudaine, diarrhée, etc.).

OU SE LA PROCURER ?

- Où ?
- Sur internet
- Prix :
- Entre 20 et 30 €.

PLUS D'INFOS ICI !

Pour plus d'informations rapproche toi d'un.e professionnel.le de santé, par exemple : médecin, sage-femme, gynécologue etc... ou du **Planning Familial Varois !**
Allo ? 04.22.14.54.25

Si tu te poses des questions sur la contraception et que tu as besoin d'une réponse rapide, tu peux envoyer un message sur le site **Parlons Sexualité** ou contacter le numéro vert (du lundi au samedi de 9h à 20h).
Allo ? 0800 08 11 11

Il est possible d'avoir des problèmes pendant l'utilisation des protections menstruelles réutilisables.

LE PLANNING FAMILIAL A TOULON :

5 Avenue Colbert
83 000 Toulon
04.22.14.54.25

Permanences (sur rendez-vous)
mardi jeudi de 14h à 17h30
lundi, mercredi et vendredi de 14h à 18h

LE PLANNING FAMILIAL A DRAGUIGNAN :

Centre hospitalier de la Dracénie
Route de Monferrat
83 300 DRAGUIGNAN
04.94.60.50.80

Permanences de 14h à 17h le mercredi