



LE GUIDE D'ENTRETIEN DES CULOTTES MENSTRUELLES

de la Mission égalité
et non-discrimination



COMPOSITION

Intérieur : 94% coton bio - 6% élasthanne

Extérieur : 94% coton bio - 6% élasthanne

Absorbant : 85% tencel - 15% polyester

Imperméable : 100% polyester

Fabriqué au Portugal

Une culotte menstruelle est réutilisable à chaque cycle. Si les conditions d'utilisation et d'entretien sont respectées, elle **peut être utilisée pendant 5 à 7 ans.**

Ne pas jeter sur la voie publique



AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Lave ta culotte menstruelle à l'eau chaude avec du savon.

Le **séchage** se fait à l'air libre.

S'il s'agit de ta première fois avec une culotte menstruelle, l'**idéal est de l'essayer chez toi ou dans un endroit où tu te sens bien.** De quoi te mettre en confiance pour les cycles à venir !



APRÈS UTILISATION

La **durée d'utilisation** d'une culotte menstruelle **varie** en fonction de ton cycle, de ton flux et de ton quotidien.

Le mieux c'est de tester ! *

Tip : si tes règles sont extrêmement abondantes, utilises ta culotte menstruelle avec une protection complémentaire.

1. LE RINÇAGE

Après utilisation, **rince ta culotte à l'eau froide.**

Si ton flux est abondant, tu peux la laisser tremper (30min maximum).



2. LE LAVAGE

Deux possibilités :

💧 **A la main sans savon gras**
(bye bye le savon de Marseille et autres savons à base d'huile)

💧 **En machine à 30°**
(sans adoucissant, assouplissant et détachant).

Pour la lessive nous te recommandons d'utiliser des noix de lavage, de faire ta lessive maison ou de privilégier des produits bios et hypoallergéniques.



3. LE SÉCHAGE

Celui-ci se fait **toujours à l'air libre**, l'utilisation d'un sèche-linge ou d'un radiateur est proscrite car la chaleur peut endommager les tissus techniques de ta culotte menstruelle !

PAR ICI POUR LES BONS GESTES D'HYGIÈNE MENSTRUELLE



* pour éviter le Syndrome du Choc Toxique une bonne hygiène est nécessaire et il n'est pas recommandé de garder sa culotte menstruelle pendant plus de 12h d'affilée. Si tu constates le moindre symptôme (odeurs inhabituelles et désagréables, douleur abdominale, mycoses, irritations...) consulte immédiatement une gynécologue.