

# LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES RÉUTILISABLES





# LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

---

## QUELQUES CHIFFRES CLÉS

**130 KG**

de serviettes, tampons,  
applicateurs et emballages jetés  
sur 38 ans de règles/femme

**+ de 500 ans**

temps de dégradabilité  
d'une serviette et d'un tampon

**10 000 à 15 000**

produits menstruels utilisés  
au cours de la vie d'une femme

**+ de 1 800 €**

de protections jetables  
dépensées au cours de sa vie



# LES SERVIETTES JETABLES VS réutilisables

## JETABLE

### Composition :

Plastique, cellulose, parfums de synthèse, additifs...

### Coût d'une serviette :

Entre 0,14€ et 0,40€

### Estimatif sur 5 ans :

- $\approx$  237€ de budget
- $\approx$  1200 serviettes jetées



## RÉUTILISABLES

### Composition :

Coton, bambou, chanvre, polyester PUL...

### Coût d'une serviette lavable :

Entre 7€ et 20€

### Estimatif sur 5 ans :

- $\approx$  141€ de budget
- $\approx$  12 serviettes utilisées

Existe en différents formats (jours/nuit) et pour différents flux (faible/modéré/abondant)



# LES SERVIETTES JETABLES VS réutilisables

---

## JETABLE

- Communication peu transparente
- Fabrication et utilisation à **fort impact environnemental**
- Composants nocifs selon une étude de l'ANSES



## RÉUTILISABLES

- Douces et confortables
- Composition saine
- Écologiques et économiques

# LES CULOTTES ET SERVIETTES réutilisables

---

## AUTRE ALTERNATIVE AUX SERVIETTES JETABLES : LA CULOTTE MENSTRUELLE

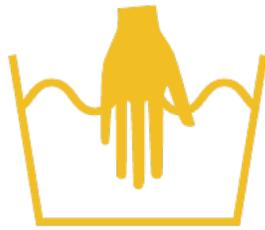


- Composition et caractéristiques similaires aux serviettes réutilisables
- Plus discrète et esthétique
- Entre 15€ et 40€

# LES CULOTTES ET SERVIETTES réutilisables

---

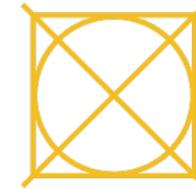
## COMMENT BIEN ENTRETENIR SES SERVIETTES ET SES CULOTTES MENSTRUELLES ?



**Trempage ou  
prélavage à la main**



**Lavable en  
machine**



**Séchage à l'air  
libre**

**Astuce tâches récalcitrantes :** Faire tremper la serviette dans de l'eau tiède avec du percarbonate de soude.

# VOS QUESTIONS

Culottes et serviettes réutilisables



# LES TAMPONS JETABLES VS LA COUPE MENSTRUELLE

## JETABLE

### Composition :

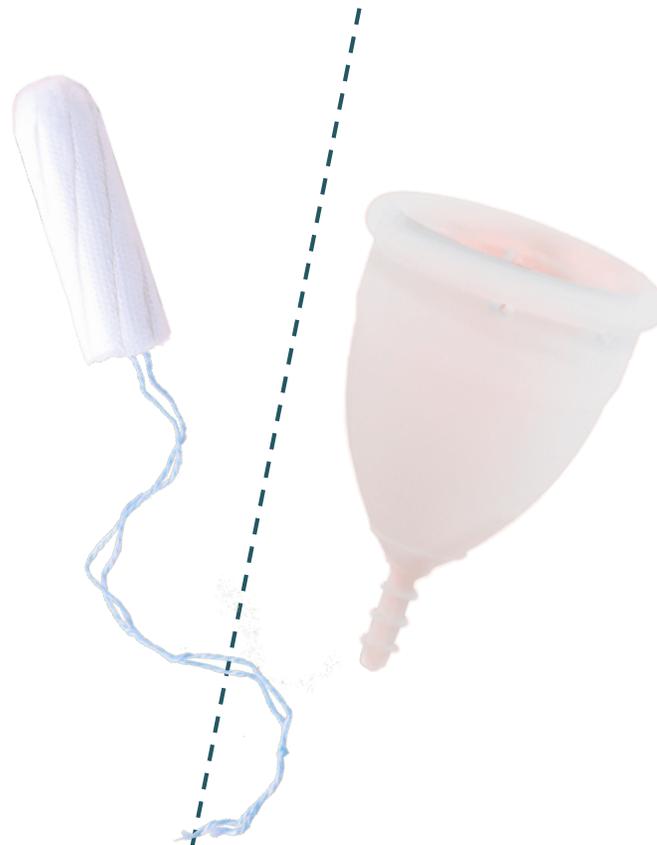
Plastique, cellulose, coton, rayonne, parfums de synthèse, chlore, additifs...

### Coût d'un tampon :

Entre 0,05€ et 0,43€

### Estimatif sur 5 ans :

- $\simeq$  216€ de budget
- $\simeq$  900 tampons jetées



## RÉUTILISABLES

### Composition :

Silicone médical hypoallergénique

Certification fiable : ISO 13485

### Coût d'une coupe menstruelle :

Entre 15€ et 30€

### Estimatif sur 5 ans :

- $\simeq$  22€ en moyenne
- 1 coupe utilisée

# LES TAMPONS JETABLES VS LA COUPE MENSTRUELLE

## JETABLE

- Communication peu transparente
- Fabrication et utilisation à **fort impact environnemental**
- Composants nocifs selon une étude de l'ANSES

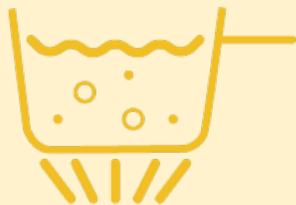


## RÉUTILISABLES

- Invisible et respectueuse de la flore vaginale
- Compatible avec les sports d'eau
- Écologique et très économique

# LA COUPE MENSTRUELLE

## COMMENT BIEN ENTRETENIR SA COUPE ?

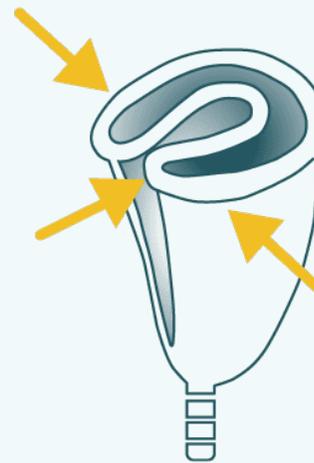


Stérilisation à  
chaque début  
de cycle

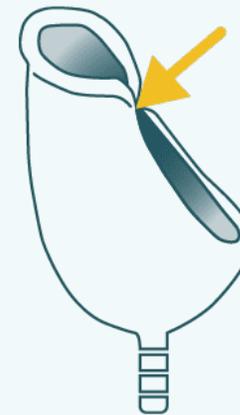


Rinçage à  
chaque utilisation

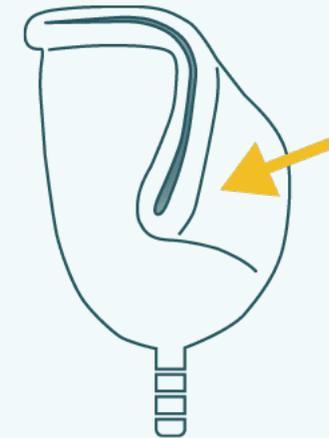
## 3 PLIAGES LES PLUS COURANTS



En C



En Tulipe



En 7

**Attention au syndrome du choc toxique !**

# VOS QUESTIONS

Coupe menstruelle

# LES LABELS ET CERTIFICATIONS FIABLES



**Toujours vérifier la composition de vos protections hygiéniques avant achat.  
Ces logos peuvent vous aider.**

# J'AGIS POUR RÉDUIRE SUBVENTIONNE VOS PROTECTIONS HYGIÉNIQUES RÉUTILISABLES

---

## MODALITÉS DE LA SUBVENTION

- Habitants de la Charente
- Valable pour les serviettes réutilisables, culottes et coupe menstruelle
- Les protections hygiéniques doivent être réutilisables et réutilisables
- 50% du montant de la facture TTC, plafonné à 50€ dans la limite d'un achat par femme
- Choix du fournisseur libre
- Subvention versée qu'une seule et unique fois

## PIÈCES À FOURNIR

- Facture d'achat nominative du bénéficiaire (avec le nom et l'adresse)
- RIB du bénéficiaire
- Justificatif de domicile





[www.jagispourreduire.com](http://www.jagispourreduire.com)