



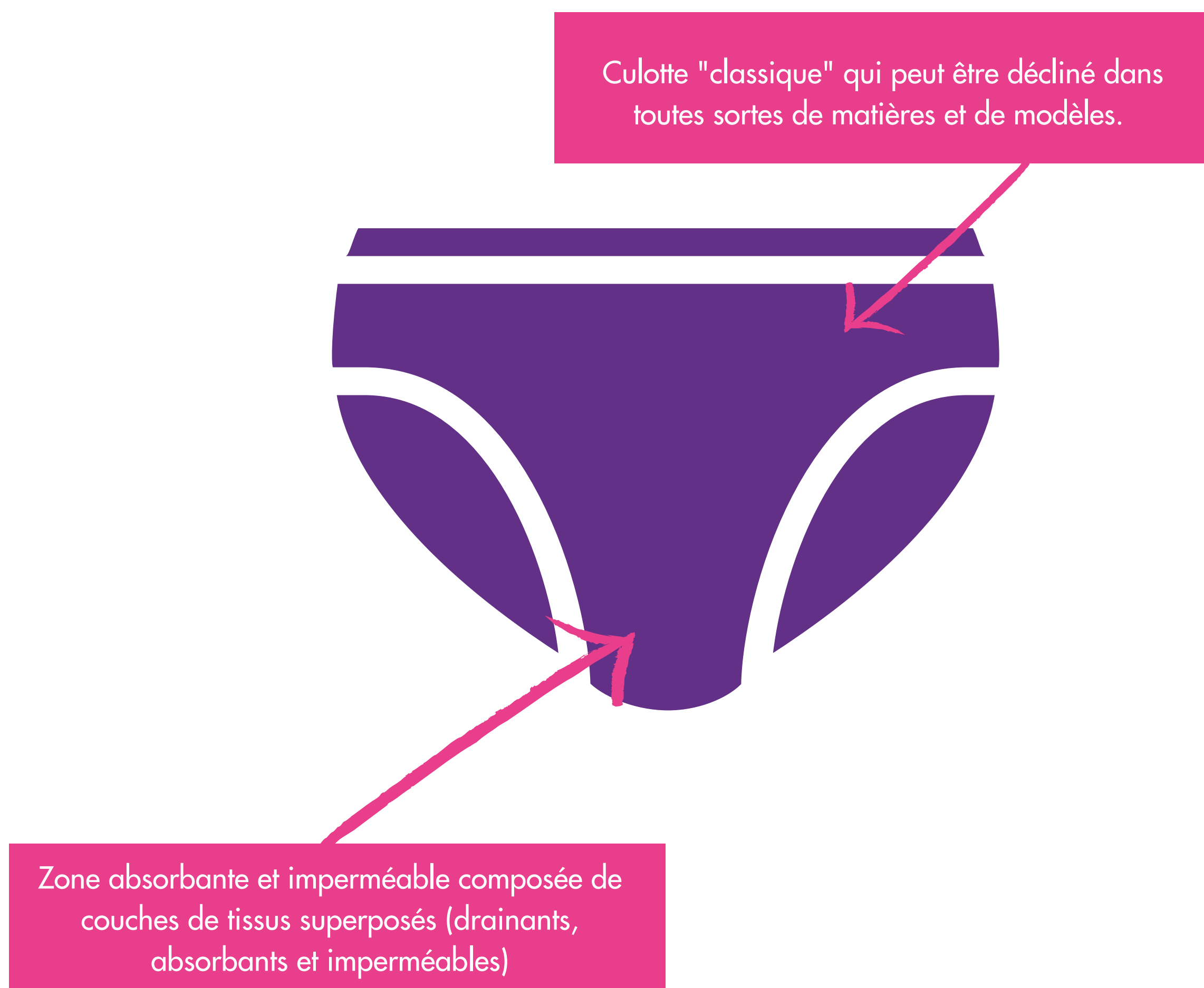
Menstruelles

**NOTICE D'UTILISATION DE LA
CULOTTE MENSTRUELLE**



Qu'est ce qu'une culotte menstruelle ?

Une culotte menstruelle est une culotte dont la partie en contact avec la vulve permet d'absorber toute sorte de fluide (sang, pertes blanches, urine). Sur une zone intérieure de la culotte, plusieurs tissus sont cousus ensemble, formant une zone d'absorption antifuite.



Porter une culotte menstruelle, c'est très facile, mais il faut être bien conseillée pour bien la choisir et l'entretenir ! Cette notice vous permet de découvrir cette technologie si simple, mais si révolutionnaire, et vous guide pas à pas pour utiliser une culotte menstruelle en toute confiance.

Pourquoi porter une culotte menstruelle ?

PRATIQUE

Elle se porte comme une culotte normale (jusqu'à 12h d'affilée selon votre flux et sa capacité d'absorption) et vous permet de rester au sec en toute discrétion. Une fois lavée à l'eau et au savon, puis séchée, elle se réutilise.

ECONOMIQUE

Vous économisez un nombre considérable de protections hygiéniques jetables. Bien entretenue, la culotte se réutilise pendant plus de 3 ans.

ECOLOGIQUE

Vous ne générez aucun déchet.

CONFORTABLE

La matière absorbante est douce et ultrafine, il n'y a pas de sensation de "porter une couche" et vous restez au sec en toute discrétion. La composition, sans produit chimique, réduit considérablement les odeurs désagréables. Vous pouvez même la porter en dehors de vos règles.

HYGIENIQUE

Les tissus utilisés respectent les normes sanitaires en vigueur. De plus, à la différence de la plupart des serviettes hygiéniques sur le marché, ce sont des tissus qui ne renforment pas de produits toxiques ou chimiques. Pour un usage hygiénique, c'est à chacune de respecter le temps de port recommandé et de nettoyer puis faire sécher ses culottes convenablement afin de les (ré-)utiliser.

Quand porter une culotte menstruelle ?

La culotte menstruelle est confortable; vous pouvez la porter dans votre vie de tous les jours, comme une culotte "normale" ! Elle vous permet de rester au sec en toute circonstances. Vous pouvez la porter :

- En prévention de l'arrivée de vos règles, de jour comme de nuit
- Durant vos règles (choisir la bonne culotte selon votre flux)
- En complément de votre protection hygiénique interne (coupe menstruelle ou tampon)
- Pour absorber vos pertes blanches et fuites urinaires.

Quelle culotte menstruelle choisir ?

Pour une utilisation sereine, il faut choisir une culotte menstruelle :

- Adaptée à votre flux : il en existe pour les flux légers, moyens et abondants. Il est important de bien choisir la capacité d'absorption pour garantir l'efficacité et pouvoir la porter sans risque de fuite.
- Adaptée à votre taille : pour qu'elle vous sied bien à l'entre jambe, pour éviter les fuites. Si vous hésitez entre 2 tailles, prenez la plus grande car on a tendance à avoir le ventre gonflé pendant les règles.

Pour toute le reste : modèle ou couleur, c'est une affaire de goût et de budget. Et oui, il est désormais possible de rester sexy, même en période de règles !



Quelles précautions à la 1ère utilisation ?

- Faire tremper sa culotte menstruelle dans une bassine d'eau pendant une demi-journée avant la première utilisation. Cela améliore l'efficacité d'absorption. Une fois sèche, vous pouvez la porter.
- Pour un premier essai, il est recommandé de tester votre culotte au calme chez vous afin de pouvoir vous changer facilement et rapidement si besoin. Ainsi, vous pourrez évaluer plus facilement combien de temps vous tenez avec une culotte.

Comment laver ma culotte menstruelle ?

- 1** Rincez votre culotte menstruelle à l'eau froide ou tiède (car l'eau chaude risque de "fixer" le sang et de limiter les capacités d'absorption). Il faut rincer abondamment et essorer la culotte jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- 2** Nettoyez ensuite votre culotte de règles à la main avec un savon neutre. Évitez d'utiliser un savon gras, qui peut obstruer les pores de la membrane respirante et donc réduire l'efficacité de votre culotte menstruelle.
- OU** Mettez-la en machine à 30°C maximum avec une lessive et le reste de votre linge, sans adoucissant et sans blanchissant.
- 3** Laissez la culotte sécher à l'air libre.
Le sèche-linge et le fer à repasser sont déconseillés si vous voulez garder votre culotte menstruelle belle et efficace.

Retrouvez plein d'autres conseils dans notre Foire aux Questions sur notre site internet : www.menstruelles.com à la rubrique FAQ



**POUR PLUS D'INFORMATION SUR
NOS PRODUITS ET SERVICES, VOUS POUVEZ :**

- Consulter notre site internet : www.menstruelles.com
 - Nous écrire à info@menstruelles.com
- Nous contacter via whatsapp : (+226) 57 34 34 13
 - Et nous suivre sur les réseaux sociaux