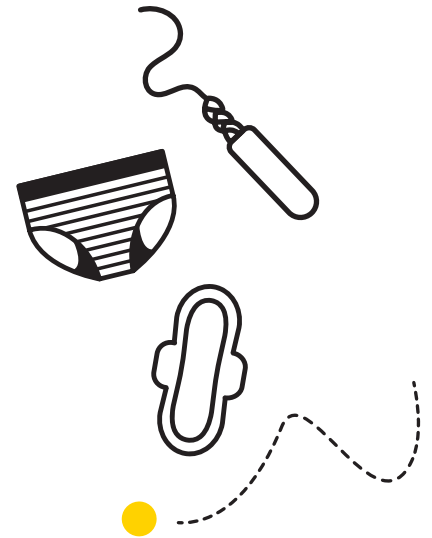


On règle la question... des menstruations.

Produits menstruels :
vous avez le choix



* Le programme *On règle la question... des menstruations* s'adresse à tout le monde : les personnes qui ont des règles, celles qui en auront et celles qui n'en auront jamais. Ensemble, discutons franchement et ouvertement de **menstruations**.

En d'autres mots

Les **menstruations** sont souvent appelées « règles » parce qu'elles reviennent habituellement de façon cyclique. Elles correspondent au moment du cycle menstruel où une personne ayant un utérus saigne par le vagin. L'utérus est un organe en forme de triangle inversé situé à l'intérieur du corps, sous le nombril. C'est à cet endroit qu'un bébé peut se développer pendant la grossesse. Généralement, les menstruations durent de 3 à 8 jours et surviennent une fois par mois.

Le marché propose une vaste gamme de produits menstruels, mais il n'est pas toujours facile de savoir lesquels utiliser et à quel moment. Si tu ne sais pas quel produit pourrait te convenir, il peut être utile de demander à d'autres personnes ayant leurs règles ce qu'elles utilisent et ce qui fonctionne pour elles.

Le tableau ci-dessous présente les différents produits menstruels actuellement sur le marché. Pour chaque type, remplis les sections marquées par l'icône d'un . S'il y a des produits que tu ne connais pas, n'hésite pas à les chercher sur Internet.

Le choix des produits menstruels ainsi que le moment de les utiliser est tout à fait personnel, et les préférences peuvent évoluer au fil du temps.

Voici quelques critères à prendre en compte pour faire votre choix et remplir le tableau :

Confort : ce qui convient à une personne peut ne pas convenir à une autre. Le confort peut aussi dépendre du type d'activités que tu pratiques.

Coût : les produits menstruels peuvent coûter cher. Si certains d'entre eux, comme les produits réutilisables, sont plus chers à l'achat, ils permettent cependant d'économiser à long terme.

Durabilité : les répercussions que l'utilisation de produits jetables peut avoir sur l'environnement.

Commodité : apprendre à utiliser et à entretenir ses produits menstruels comme il se doit peut prendre un certain temps. Certains produits conviendront à ton style de vie, d'autres non.

Accessibilité : comment et où trouver des produits menstruels.



On règle la question... par la discussion

- Qu'est-ce qu'une personne qui a ses règles doit garder à l'esprit lorsqu'elle choisit des produits menstruels?
- As-tu discuté avec les personnes qui t'entourent des produits qu'elles utilisent? Sinon, pourquoi?
- Quelles sont les ressources qui pourraient te renseigner sur les produits menstruels et leur utilisation?

	 Coupes menstruelles réutilisables	 Serviettes jetables	 Protège-dessous jetables	 Culottes menstruelles et serviettes réutilisables	 Tampons jetables
Qu'est-ce que c'est?	Il s'agit d'un petit réceptacle fait de silicone ou d'un autre matériau souple qui est inséré dans le vagin afin de contenir le flux menstruel. Les coupes menstruelles sont offertes dans un choix de tailles et de formes adaptées à différents types de physiologies. La coupe est dotée d'une petite tige qui permet de la retirer.	Ces serviettes jetables en coton absorbant sont munies d'un dessous plastifié. Elles sont offertes en différentes tailles et différents degrés d'absorption.	Un protège-dessous est une petite serviette jetable en coton absorbant assortie d'un dessous plastifié que l'on peut utiliser lors des jours de flux léger (en cas de pertes vaginales). Il est offert en différentes tailles et formes, mais il est plus mince que les serviettes.	Les culottes menstruelles : ressemblent à des sous-vêtements ordinaires, mais elles sont conçues pour absorber le flux menstruel. Plusieurs marques proposent différents modèles, dont des caleçons boxeurs. Les serviettes réutilisables : ressemblent à des serviettes jetables, mais elles sont faites de tissu lavable et sont réutilisables.	Un tampon est un petit tube fait d'un matériau absorbant (généralement du coton). Les tampons sont offerts en différents formats et degrés d'absorption; ils peuvent être dotés ou non d'un applicateur. Ils comportent un cordon afin d'en faciliter le retrait.

	 Coupes menstruelles réutilisables	 Serviettes jetables	 Protège-dessous jetables	 Culottes menstruelles et serviettes réutilisables	 Tampons jetables
Comment les utiliser?	Laver la coupe avec de l'eau et du savon non parfumé. Plier la coupe encore humide, l'insérer dans le vagin et la relâcher de façon à ce qu'elle s'ouvre et ne présente pas de plis. Pour la retirer, trouver la tige, presser doucement les côtés et tirer en gardant la coupe bien droite. Vider, rincer et remettre la coupe en place plusieurs fois par jour pour éviter qu'elle ne déborde.	Détacher la serviette de son emballage, retirer le papier qui recouvre le côté adhésif, puis coller la serviette à l'intérieur du sous-vêtement. Certaines serviettes sont munies d'aillettes ou de petites languettes repliables qui adhèrent aux sous-vêtements pour maintenir la serviette en place. Changer toutes les 3 ou 4 heures.	Détacher le protège-dessous de son emballage, retirer le papier qui recouvre le côté adhésif, puis coller le protège-dessous à l'intérieur du sous-vêtement. Certains protège-dessous sont munis d'aillettes ou de petites languettes repliables qui adhèrent aux sous-vêtements pour maintenir le protège-dessous en place. Changer toutes les 3 ou 4 heures.	Les culottes menstruelles : se portent comme des sous-vêtements ordinaires. Elles doivent être changées 1 ou 2 fois par jour en cas de flux abondant. Les serviettes réutilisables : placer à l'intérieur du sous-vêtement, replier les ailettes et refermer à l'aide du bouton-pression. Changer toutes les 3 ou 4 heures.	Certains tampons sont munis d'un applicateur qui en facilite l'insertion à l'intérieur du vagin. D'autres n'en ont pas et doivent être insérés avec les doigts. Selon l'abondance du flux, changer de tampon toutes les 4 à 6 heures. Tirer doucement sur la corde pour retirer. Il peut être dangereux de laisser un tampon en place pendant plus de 6 heures.
Combien ça coûte?	 \$	 \$	 \$	 \$	 \$
Où ça se trouve?	 Voici où les acheter ou te les procurer :	 Voici où les acheter ou te les procurer :	 Voici où les acheter ou te les procurer :	 Voici où les acheter ou te les procurer :	 Voici où les acheter ou te les procurer :
Quand les utiliser?	Les coupes menstruelles sont idéales les jours de flux abondant, mais elles peuvent aussi être utilisées à tout moment pendant les règles, même pour dormir. La plupart peuvent être portées pendant 10 à 12 heures avant d'être retirées et vidées.	Les serviettes sont offertes dans un choix de tailles adaptées à un flux plus ou moins abondant. Certaines sont conçues pour être portées la nuit, pendant qu'on dort. Les serviettes peuvent être inconfortables pour la pratique d'un sport et ne sont pas conçues pour la natation.	Les protège-dessous peuvent être utilisés les jours de flux léger, par exemple à la fin des règles. Ils peuvent aussi convenir aux personnes qui ont de légères pertes vaginales avant ou entre les règles.	Certaines culottes menstruelles sont conçues pour les flux abondants, d'autres pour les flux plus légers. Les jours de flux abondants, certaines personnes les portent avec une coupe menstruelle ou un tampon pour éviter les fuites. Certains fabricants proposent des culottes menstruelles pour la natation, la danse ou d'autres sports. Les serviettes réutilisables s'utilisent de la même façon que les serviettes jetables.	Certaines personnes portent des tampons pendant toute la durée de leurs règles. D'autres n'en portent qu'à la piscine, en voyage, au gym ou les jours de flux très abondants. Il est préférable de ne pas porter de tampon en dormant parce qu'il faut le changer toutes les 4 à 6 heures. Il peut être dangereux de laisser un tampon en place pendant plus de 6 heures.



	 Coupes menstruelles réutilisables	 Serviettes jetables	 Protège-dessous jetables	 Culottes menstruelles et serviettes réutilisables	 Tampons jetables
Comment les entretenir ou s'en débarrasser?	Laver avec de l'eau et du savon non parfumé avant, après et entre chaque utilisation. Les coupes menstruelles sont réutilisables et n'ont pas besoin d'être jetées. Il est possible de les désinfecter à l'eau bouillante entre les règles.	Enrouler la serviette jetable, l'envelopper dans du papier hygiénique et la mettre à la poubelle ou dans le réceptacle prévu à cet effet.	Enrouler le protège-dessous jetable, l'envelopper dans du papier hygiénique et le mettre à la poubelle ou dans le réceptacle prévu à cet effet.	Rincer les culottes menstruelles et les serviettes réutilisables à l'eau froide et les essorer avant de les mettre dans la machine à laver. Les culottes et les serviettes peuvent être lavées avec le reste de la lessive si elles ont été rincées préalablement à l'eau froide. Suspending pour sécher.	Envelopper le tampon dans du papier hygiénique et le mettre à la poubelle ou dans le réceptacle prévu à cet effet. Ne pas jeter dans les toilettes.
Avantages					
Inconvénients					



On règle la question... par la réflexion

Selon les réponses que tu as inscrites dans le tableau, quel produit menstruel te conviendrait le mieux?

Contribution financière :
Financial contribution:



Santé Canada Health Canada

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.