



# LA CULOTTE MENSTRUELLE



C'est quoi ?

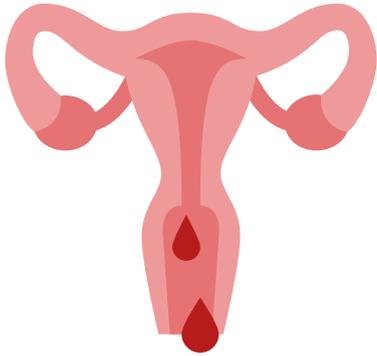
Comment l'utiliser ?

Comment la laver ?



## Récap : les menstruations ou règles

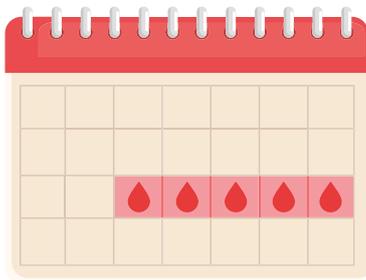
Les règles c'est la perte de sang par voies génitales



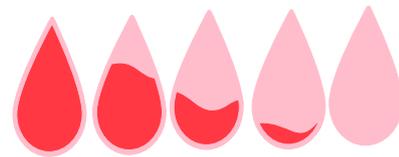
C'est un phénomène normal, de la puberté à la ménopause



J'ai mes règles tous les mois



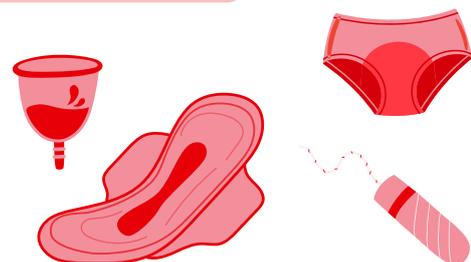
Elles durent 3 à 7 jours



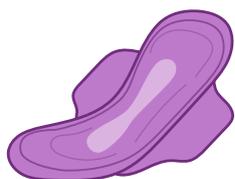
Quelquefois ça fait mal



Pour que le sang ne tache pas mes vêtements, je dois porter une protection hygiénique



## Je choisis ma protection hygiénique pendant les règles



la serviette



le tampon



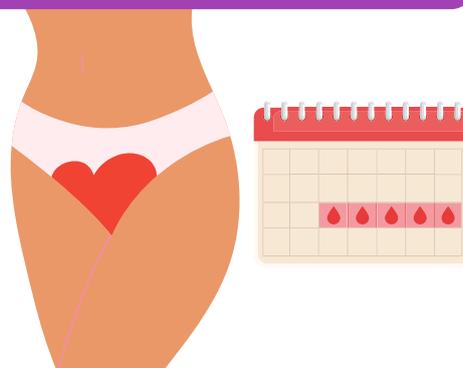
la cup



la culotte

## C'est quoi une culotte menstruelle ?

- Je l'utilise pendant les règles
- Elle absorbe le sang des règles



**ZONE ABSORBANTE  
IMPERMÉABLE  
SANS ODEUR**

Je peux l'utiliser **3 ans** en moyenne

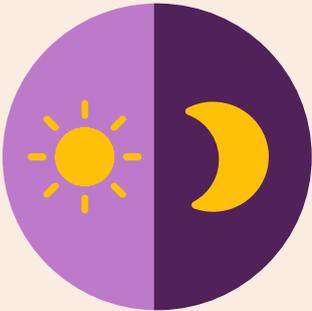


Une culotte a la même capacité d'absorption que 3 serviettes



## La culotte menstruelle, comment l'utiliser ?

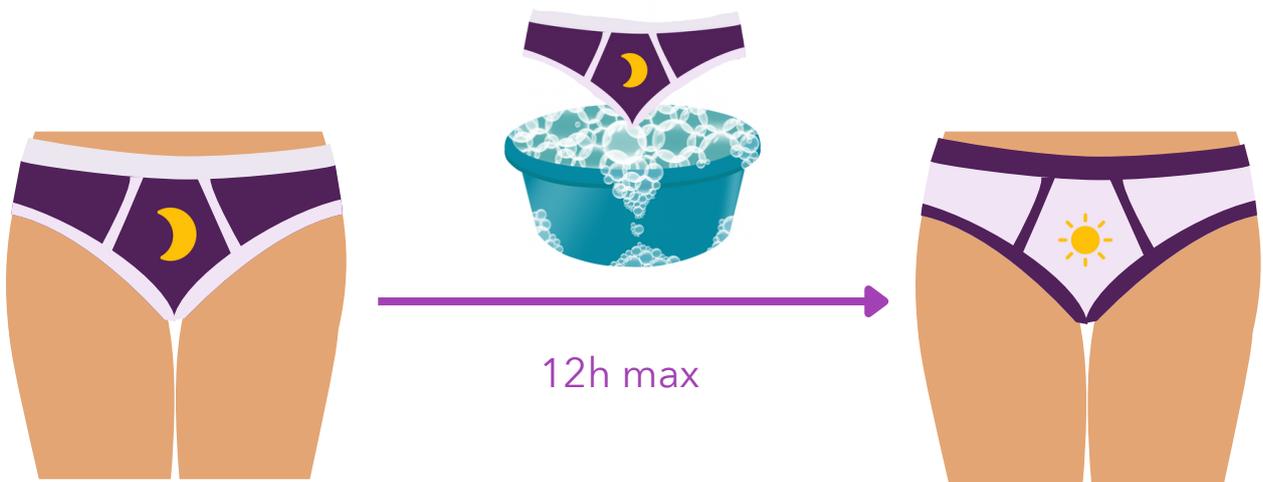
Je peux l'utiliser de jour  
comme de nuit.



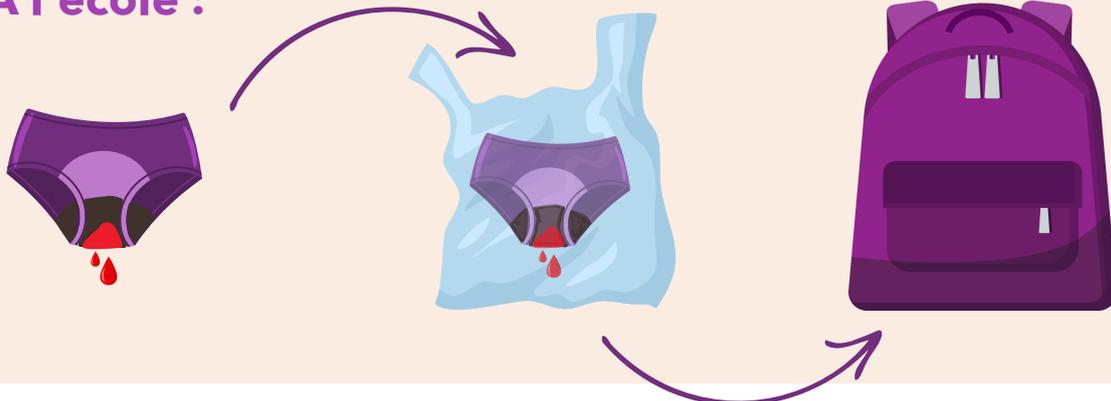
Je la porte maximum 12h.



Je change de culotte. Je lave ma culotte.  
Je mets une nouvelle culotte.



**A l'école :**



# Le lavage de ma culotte menstruelle

La première fois quand je viens d'acheter mes culottes, je dois les passer deux fois à la machine avant de m'en servir.



**!** Je lave mes culottes après chaque utilisation



**1** Je rince la culotte à l'eau froide. Je continue jusqu'à ce que l'eau soit claire.

**2**

**3** Je la sèche à l'air libre. Pas de sèche linge. Pas de radiateur

## D'autres questions ?

Des questions sur :



- ✦ l'hygiène intime
- ✦ la contraception
- ✦ les relations sexuelles
- ✦ des douleurs inhabituelles
- ✦ la grossesse
- ✦ les infections sexuellement transmissibles

Des professionnels de santé sont là pour moi :

gynécologue

sage femme

médecin  
généraliste

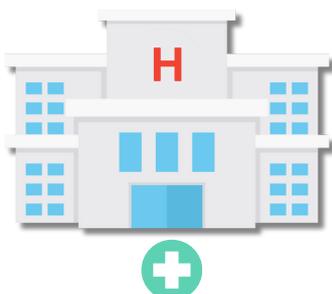
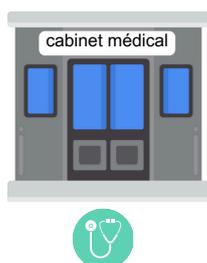


Je peux prendre rendez-vous :

dans un cabinet  
médical

à l'hôpital

dans un centre  
de santé sexuelle



Support réalisé par l'association APESAL

 6 rue de Nieulles BP 90121  
59486 Armentières CEDEX

 06 02 14 56 04

 [contact@apesal.fr](mailto:contact@apesal.fr)

 [www.apesal.fr](http://www.apesal.fr)



@apesal\_prevention

Avec le soutien de l'Assurance Maladie des Flandres



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Flandres

Ce support de prévention peut être utilisé et partagé librement, à condition de respecter la propriété intellectuelle d'APESAL.