

# LES CV PERIODIQUES BY M.A.Y-ASSO

Être réellement en mesure de choisir la ou les protections périodiques qui nous conviennent ce n'est pas si simple.

C'est pour ça qu'on a imaginé ces CV périodiques !

Un book tout en main qui synthétise les éléments majeurs à prendre en compte pour faire votre choix.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise protection, il y a des protections qui vous conviennent et d'autres non.

Enfin il y a des mauvaises protections quand même, celles qui ne respectent pas nos corps...

On vous laisse donc partir à la rencontre de Timon, Ketchup, Colette, Henriette ou encore Eliott !



# TIMON LE TAMPON

PETIT CYLINDRE EN COTON ABSORBANT QUI S'INSÈRE DANS LE VAGIN

## COMMENT M'UTILISER ?

- Tu peux me choisir avec ou sans applicateur.
  - Si je suis avec applicateur, assure-toi de tirer la partie basse de l'applicateur.
  - Si je suis sans, pense à dérouler ma ficelle.
- Après t'être lavé·e les mains, en étant accroupi·e ou debout avec éventuellement une jambe sur la cuvette, insère-moi dans ton vagin.
  - Il faut me pousser jusqu'au bout avec ton index
  - Ou en appuyant sur l'applicateur. Une fois le tampon extrait, retire l'applicateur.Parfois je peux bloquer un peu, il faut juste réajuster ma position.
- Pour me retirer, tire doucement sur la ficelle, et jette moi dans une poubelle (pas dans les toilettes). C'est l'étape la plus facile.

## PARLONS CHIFFRES

16

tamppons par cycle  
(4 tampons /jour, hors nuit)

4



coût moyen d'un cycle

0

réutilisation possible

## LES +

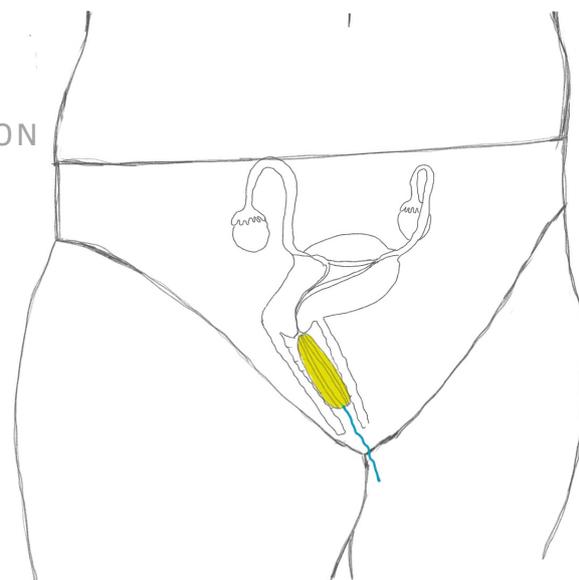
- Facile à trouver dans les différents commerces.
- Grande liberté de mouvement lorsque bien mis.
- Facile à transporter, ne prend pas de place.

## BON A SAVOIR

- Je suis une protection interne donc ne me garde pas plus de 4h, grand max 6h (risque de SCT\*).
- J'existe en plusieurs tailles selon les flux, réfère-toi au nombre de gouttes inscrit sur la boîte.
- Avec applicateur, il faut bien que la première partie soit entièrement dans ton vagin.
- Quelques marques proposent des alternatives en coton bio certifié GOTS, ce qui est mieux pour ton corps.
- Il n'y a pas de lien entre mettre un tampon et perdre sa virginité.
- A cause de la ficelle je peux favoriser le voyage des bactéries entre l'anus et le vagin.

\*SCT = Syndrome du Choc Toxique

## EN ACTION



## LES -

- Besoin d'être à l'aise avec son corps.
- Je peux être difficile à mettre.
- Peu de transparence sur ma composition.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ? FLASHE LE CODE





# KETCHUP LA CUP

PETIT RÉCEPTACLE EN SILICONE MÉDICAL RÉUTILISABLE QUI S'INSÈRE DANS LE VAGIN POUR COLLECTER LE SANG DES RÈGLES

## COMMENT M'UTILISER ?

- Avant le premier jour de tes règles, fais-moi bouillir 5 minutes dans une casserole d'eau pour me stériliser.
- Après t'être lavé-e les mains, plie-moi et insère-moi dans ton vagin.
- Pour me retirer, détends-toi, tire doucement sur la tige puis pince l'extrémité pour annuler l'effet ventouse. Continue de tirer jusqu'à m'avoir sortie.
- Vide-moi dans les toilettes, mets une autre Ketchup et stérilise moi avant ma prochaine réinsertion.

## BON A SAVOIR

- Stérilise moi entre chaque utilisation, c'est pour ça qu'il vaut mieux avoir 2 Ketchups avec sois.
- Je suis une protection interne donc ne me garde pas plus de 4h, grand max 6h (risque de SCT\*).
- J'existe en plusieurs tailles, notamment selon si tu as déjà eu des enfants ou non.
- Je suis déconseillée si tu portes un DIU (stérilet cuivre ou hormonal) à cause de l'effet ventouse.
- Entraîne-toi sous la douche pour m'utiliser (plus facile au début).

\*SCT = Syndrôme du Choc Toxique

## PARLONS CHIFFRES

2

cup par cycle suffit

30



coût moyen d'une cup

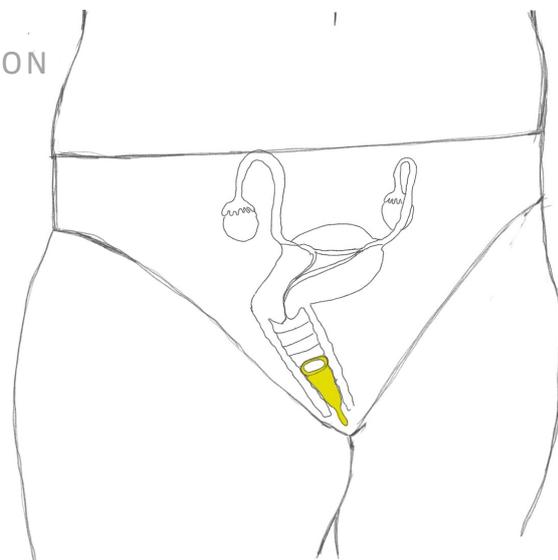
3

ans, durée de vie moyenne

## LES +

- Plus écologique, économique & réutilisable.
- Plus confortable qu'un tampon. Ne déséquilibre pas la flore vaginale et évite les mycoses, irritations, infections et sécheresse vaginales.
- Pas de risque de fuite une fois bien prise en main.

## EN ACTION



## LES -

- Nécessite un point d'eau propre à proximité immédiate des toilettes.
- Besoin d'être à l'aise avec son corps et avec la vue du sang.
- Petit coup de main à prendre pour m'utiliser correctement.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ? FLASHE LE CODE





# COLETTE LA SERVIETTE

PROTECTION ABSORBANTE JETABLE EXTERNE GÉNÉRALEMENT EN MATIÈRES SYNTHÉTIQUES QUI SE COLLE SUR LES SOUS-VÊTEMENTS

## COMMENT M'UTILISER ?

- Après t'être lavé-e les mains, déballe-moi de mon emballage plastique.
- Retire mon autocollant et colle moi sur ta culotte bien centrée, ni trop haut, ni trop bas.
- Des fois, j'ai des petites ailettes pour bien me fixer sur ta culotte, n'oublie pas d'enlever le papier pour libérer l'autocollant et coller mes ailettes sur ta culotte pour que je reste bien en place.
- Après utilisation, décolle-moi, enroule-moi et jette-moi dans la poubelle.

## PARLONS CHIFFRES

**24**

serviettes par cycle  
(6 serviettes /jour)

**4**

coût moyen d'un cycle

**0**

réutilisation possible

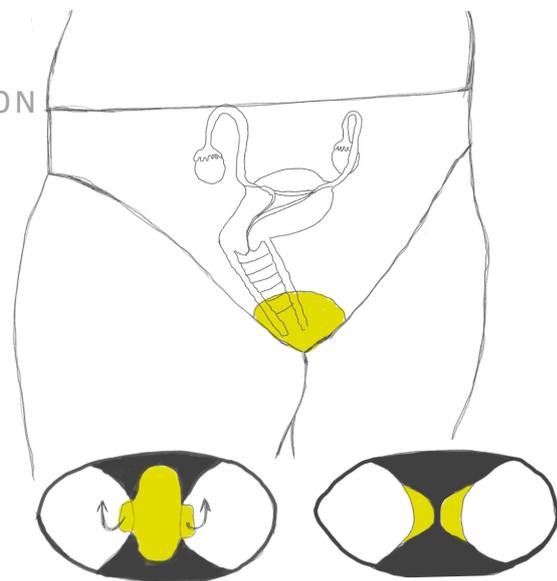
## LES +

- Très facile à utiliser.
- Très facile à trouver en grandes surfaces ou magasin de proximité.
- Idéale pour démarrer lorsqu'on n'est pas encore à l'aise avec son corps et ses règles.

## BON A SAVOIR

- Je suis disponible en différentes tailles adaptées à ta morphologie.
- Je suis une protection externe donc tu peux me porter la nuit.
- Bien que je sois une protection externe, il y a un risque d'infection car je peux servir de pont pour les germes entre l'anus et le vagin.
- Quelques marques proposent des alternatives en coton bio certifié GOTS, ce qui est mieux pour ton corps.

## EN ACTION



MOI SUR TA CULOTTE VUE DE HAUT ET DE DESSOUS

## LES -

- Peu de transparence sur ma composition.
- Risque de fuite important, notamment si je bouge dans ta culotte ou si je suis trop remplie.
- Je suis source de déchets autant par moi-même que par mes emballages.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ? FLASHE LE CODE





# HENRIETTE LA SERVIETTE

PROTECTION ABSORBANTE LAVABLE EXTERNE EN TISSU QUI S'ATTACHE SUR  
LES SOUS-VÊTEMENTS

## COMMENT M'UTILISER ?

- Après t'être lavé-e les mains, pose-moi sur ta culotte bien centrée, ni trop haut, ni trop bas.
- Rabats mes ailettes et fixe-les à l'aide des boutons pressions s'il y en a.
- Après utilisation, si tu n'as pas accès à de l'eau et un endroit pour faire sécher, range moi dans un petit sac hermétique.
- Dès que tu le peux et sans trop attendre, rince-moi à l'eau froide abondamment pour enlever tout le sang.
- Lave-moi en machine à 30°C avec le reste de tes vêtements avant réutilisation.

## PARLONS CHIFFRES

12

serviettes par cycle minimum  
(6 serviettes /jour)

12

€

coût moyen d'une serviette lavable

5

ans, durée de vie moyenne

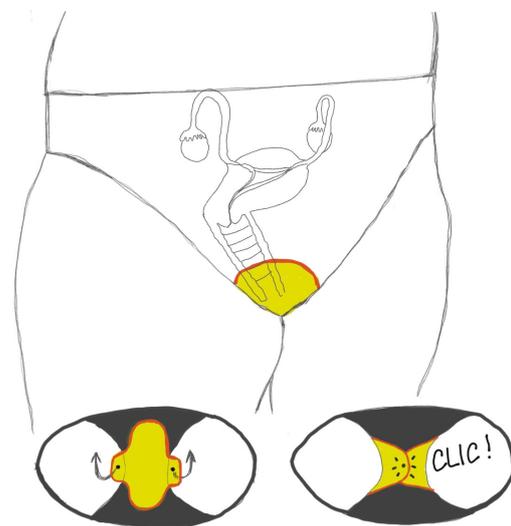
## LES +

- Très facile à utiliser.
- Je suis écologique et je prends peu de place.
- Idéale pour démarrer lorsqu'on n'est pas encore à l'aise avec son corps et ses règles.

## BON A SAVOIR

- Je me lave comme n'importe quel autre sous-vêtement entre chaque utilisation.
- Je suis une protection externe donc tu peux me porter la nuit.
- Ne me rince jamais à l'eau chaude au risque de faire "cuire" le sang et de me rendre obsolète.
- Je suis disponible en différentes tailles adaptées à ta morphologie ou tes activités.
- Bien que je sois une protection externe, il y a un risque d'infection car je peux servir de pont pour les germes entre l'anus et le vagin.
- Pour me choisir, privilégie des matières biologiques ou labélisées (GOTS, Oekotex 100).

## EN ACTION



MOI SUR TA CULOTTE VUE DE HAUT ET DE DESSOUS

## LES -

- C'est une petite organisation à prendre pour gérer le stock, les changements et les lessives.
- Risque de fuite important, notamment si je bouge dans ta culotte ou si je suis trop remplie.
- Je suis plus épaisse qu'une serviette jetable.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ? FLASHE LE CODE





# ELIOTT LA CULOTTE

CULOTTE INTÉGRANT UNE PARTIE ABSORBANTE ET IMPERMÉABLE QUI PERMET D'ABSORBER LE SANG DES RÈGLES

## COMMENT M'UTILISER ?

- Tout ce qu'il y a de plus banal, on m'enfile et le tour est joué !
- Une fois portée, rince-moi à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire puis mets-moi en machine, programme "Délicat" à 30°C maximum. N'utilise pas de détachant trop abrasif.
- Laisse-moi sécher à l'air libre mais surtout pas au sèche-linge au risque de m'abîmer.

## PARLONS CHIFFRES

4

culottes minimum par cycle selon les flux

35€

coût moyen d'une culotte

5

ans, durée de vie moyenne

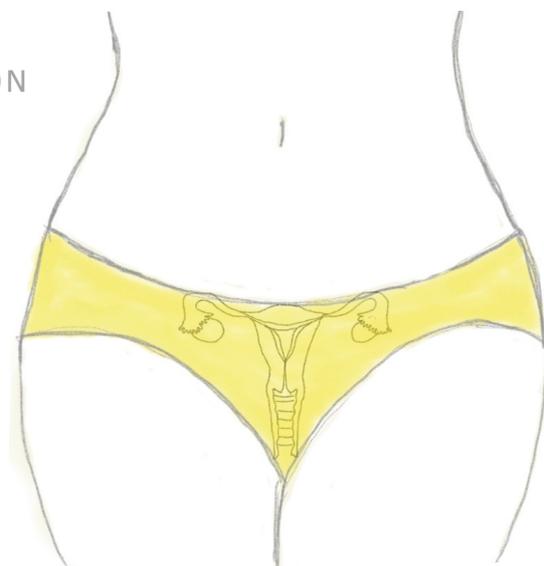
## LES +

- Plus écologique, économique à long terme et réutilisable.
- Très confortable, rapide et hyper simple à mettre.
- Tu peux me garder 12h sans risque pour ta santé.

## BON A SAVOIR

- Je me lave comme n'importe quel autre sous-vêtement entre chaque utilisation.
- Je suis une protection externe donc tu peux me garder 12h sans aucun risque.
- Pour me choisir, privilégie des matières biologiques ou labellisées (GOTS, Oekotex 100).
- J'existe en plusieurs tailles et modèles, selon ta morphologie, tes goûts et l'abondance de ton flux. J'existe même en version maillots de bain !

## EN ACTION



## LES -

- Mon prix : c'est un investissement à l'achat mais, à long terme, je suis rentable si tu prends soin de moi.
- C'est une petite organisation à prendre pour gérer le stock, les changements et les lessives.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ? FLASHE LE CODE

