

A light blue background featuring various pink and white illustrations related to menstrual health. At the top, there's a stylized female reproductive system. Below it, a hand holds a white sanitary pad with pink polka dots. To the right, a pink tampon is shown. In the bottom left, there's a pink cloth with heart patterns. A pink ribbon is also visible at the bottom. The text is centered in a bold, pink font.

28 mai

**Journée mondiale
de l'hygiène menstruelle**

Protections hygiéniques

Bien les utiliser...

- Serviettes hygiéniques et tampons jetables : 4h max d'utilisation
- Culottes et serviettes lavables : 12h max d'utilisation
- Cup : 8h max d'utilisation
- Penser à se laver les mains avant et après le change
- La nuit, privilégiez l'utilisation de protections hygiéniques de type serviette ou culotte.



Protections hygiéniques

Bien les choisir...

- Sans parfum et couleur (liste des composants obligatoire sur les emballages depuis avril 2024)
- Adaptées selon votre flux
- Attention aux différentes sortes de protections (fuites urinaires, couches bébé ...)
- Privilégiez les labels bio





Attention au syndrome de choc toxique menstruel

Cette maladie infectieuse grave, potentiellement mortelle, est liée au port trop long d'un produit de protection (hygiénique ou périodique) à usage interne pendant les règles.

Symptômes : fièvre soudaine et supérieure à 39 °C, vomissements, diarrhées, éruptions cutanées ressemblant à un coup de soleil, maux de gorge, vertiges et/ou évanouissement.

**→ Consulter immédiatement un médecin
si ces symptômes apparaissent,
et si possible de conserver la protection en vue d'analyses.**