

serviette lavable

Le Smicval  
vous aide à passer aux

# PROTECTIONS menstruelles DURABLES



cup menstruelle



culotte de règles

Chaque année, plus de 2 milliards de tampons et serviettes menstruelles jetables sont jetés en France. Ce sont des sources de pollutions environnementales et présentent de potentiels risques pour la santé de leurs utilisatrices (substances chimiques nocives, perturbateurs endocriniens...). En plus, elles représentent un coût financier considérable. Heureusement, des alternatives réutilisables et saines existent !

## Pourquoi passer aux protections menstruelles durables ?



### Elles sont meilleures pour votre santé

Fabriquées à partir de matériaux non toxiques, elles réduisent le risque d'irritations et d'allergies.

Adieu les produits toxiques et perturbateurs hormonaux !



### Elles sont moins problématiques pour l'environnement

Opter pour des protections menstruelles réutilisables, c'est produire moins de déchets plastiques.



### Elles sont économiques

Les protections menstruelles durables nécessitent un investissement initial plus élevé, mais sont économiques à long terme parce qu'elles durent plusieurs années.



### Elles sont confortables

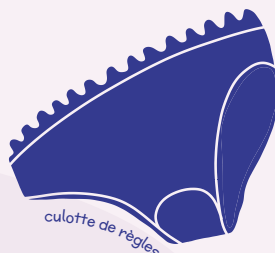
Adopter les protections menstruelles réutilisables, c'est se faciliter la vie. On a toutes le droit de nous sentir bien, même pendant nos règles !



# Comment utiliser les protections menstruelles durables ?

## La culotte

- 1 Lavez-la avant la première utilisation.
- 2 Portez-la comme une culotte normale.
- 3 Après utilisation, rincez-la à l'eau froide.
- 4 Lavez-la en machine à 30°C avec le reste de votre linge.
- 5 Réutilisez-la !



## La cup

- 1 Stérilisez-la avant la première utilisation et entre chaque cycle (début et fin de cycle).
- 2 Lavez-vous les mains au savon (pas de gel hydroalcoolique).
- 3 Pliez-la et insérez-la comme un tampon.
- 4 Videz-la toutes les 4 à 6 heures.
- 5 Lavez-la avec de l'eau tiède et éventuellement du savon neutre en le rinçant bien.
- 6 Lavez-vous les mains après utilisation.

## La serviette lavable

- 1 Posez-la dans votre sous-vêtement.
- 2 Changez-la toutes les 4 à 6 heures.
- 3 Après utilisation, rincez-la à l'eau froide.
- 4 Lavez-la en machine avec le reste de votre linge.
- 5 Réutilisez-la !



## Comment bénéficier de l'aide proposée par le SMICVAL ?

Bénéficiez d'une aide de 50% du montant de votre protection menstruelle réutilisable, plafonnée à 30€, dans la limite d'un achat par personne.

Préparez les documents suivants :

- Un justificatif de domicile
- RIB de la bénéficiaire (ou le parent le cas échéant)
- Facture d'achat nominative de votre protection menstruelle durable.
- Dans le cas d'une demande pour une mineure : une attestation sur l'honneur que la mineure vit toujours au domicile du parent.

Connectez-vous à [mon-espace-smicval.fr](https://mon-espace-smicval.fr) pour transmettre votre demande.



Contact : [www.smicval.fr](http://www.smicval.fr)  
05 57 84 74 00 - [contact@smicval.fr](mailto:contact@smicval.fr)

