

# CHANGEONS LES RÈGLES

## DES PROTECTIONS MENSTRUELLES LAVABLES

Ensemble, réduisons nos déchets !  
[objectifz.strasbourg.eu](http://objectifz.strasbourg.eu)

Ateliers  
et kits  
offerts

# LES PROTECTIONS MENSTRUELLES LAVABLES

une alternative plus saine, écologique et économique

## Réduire ses déchets et protéger l'environnement

Chaque femme aura jeté dans sa vie plus de **150 kg** de protections jetables. En France, cela représente environ **2 milliards de protections jetées** chaque année, dont une partie se retrouvera dans les stations d'épuration, ainsi que sur les plages et dans les océans.

Il est donc urgent de choisir des protections menstruelles lavables, réutilisables et recyclables pour réduire ensemble nos déchets.

Repartez avec un kit ou votre création

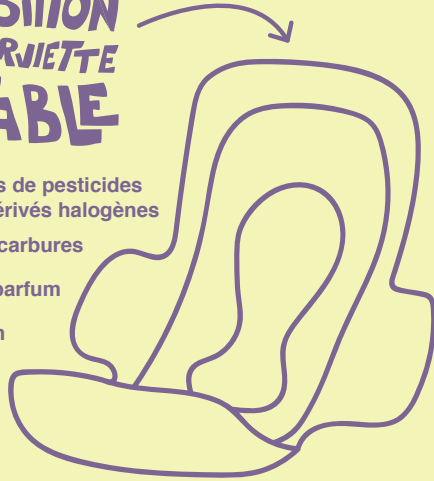


## Respecter son corps et sa santé

Les protections lavables ne contiennent **ni perturbateurs endocriniens, ni autres substances toxiques**, elles sont donc meilleures pour votre santé !

## COMPOSITION D'UNE SERVIETTE JETABLE

- ☹️ Résidus de pesticides et de dérivés halogènes
- ☹️ Hydrocarbures
- ☹️ Additifs de parfum
- ☹️ Aluminium
- ☹️ Dioxines
- ☹️ Alcools
- ☹️ Plastique
- ☹️ Perturbateurs endocriniens



## Économiser

Une femme dépense en moyenne **3334 €** dans sa vie pour l'achat de protections jetables, soit environ **6,75 € par mois**. Avec une durée de vie de plusieurs années, **les protections lavables sont beaucoup plus rentables et permettent de faire des économies.**



## QUE CHOISIR ?



Privilégiez les marques locales, en tissus bio, labellisées OEKO-Tex ou GOTS, et en silicone médical pour les coupes menstruelles

**Rien à voir avec les protections menstruelles des années 50 !**

Beaucoup plus faciles à utiliser et à laver, il vous suffira juste de rincer à l'eau froide les serviettes et culottes menstruelles\*, puis de les laver avec le reste de votre linge, en utilisant de préférence une lessive sans glycérine.

Pour la coupe menstruelle\* : stérilisez à l'eau bouillante en début et fin de cycle. Videz-la puis rincez-la sous l'eau claire régulièrement.

\* Il est important de suivre avec précaution les règles d'hygiène précisées lors de l'achat.

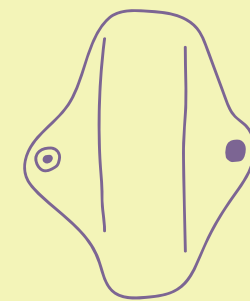
## VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?

Inscrivez-vous à nos ateliers sur : <https://demarches.strasbourg.eu/proprete/ateliers-dechets/>

## COUPE MENSTRUELLE



## CULOTTE MENSTRUELLE / ABSORBANTE



## SERVIETTE HYGIENIQUE LAVABLE



# INSCRIVEZ-VOUS À UN ATELIER

L'Eurométropole de Strasbourg propose deux types d'ateliers sur les protections menstruelles lavables :

- atelier de sensibilisation avec distribution d'un kit découverte offert,
- atelier de couture pour transformer votre propre culotte en culotte menstruelle ou pour apprendre à coudre une serviette menstruelle lavable.

*Ces ateliers sont limités à une participation par personne et par an, dans la limite des places disponibles.*

**Inscrivez-vous :**

<https://demarches.strasbourg.eu/ateliers-dechets/>

Flashez-moi



## AUTRES AIDES POUR RÉDUIRE vos DÉCHETS

Découvrez d'autres aides pour réduire vos déchets sur :

[objectifz.strasbourg.eu](https://objectifz.strasbourg.eu)

- la subvention à l'achat ou location de couches lavables,
- la subvention à l'achat de composteurs.

Avec le soutien de

**climaxion**  
anticiper • économiser • valoriser

  
RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

  
ADEME  
AGENCE NATIONALE  
DE L'ÉCARTONNEMENT  
ET DE LA  
GÉOLOGIE

  
La Région  
**Grand Est**