

une

galère

? avec

tes

règles?

On en parle !



**Conseils
Infos
Questions**



**Santé
Douleurs
Budget**



**Serviette
Cup
Tampon**

maine-et-loire.fr

 [maine_et_loire](#) |  [Departement49](#)

DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE

anjou

Conseils d'entretien

Pour tes serviettes



Après avoir utilisé ta serviette, tu la replies et tu la refermes avec les boutons pression puis tu peux la glisser dans une trousse ou un petit sachet en attendant de pouvoir la laver.



Une fois chez toi, rince ta serviette à l'eau froide jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sang.



Ensuite, tu peux laver ta serviette à la main avec de la lessive (ou du savon) ou à la machine à laver (jusqu'à 90°).



Enfin, mets ta serviette à sécher à l'air libre ou au sèche-linge jusqu'à ce qu'elle soit complètement sèche.



Quand elle est propre et sèche, referme-la avec les boutons pression et range-la dans un endroit propre... jusqu'à la prochaine fois!



Tuto en ligne !

Pour ta cup



1

Après avoir retiré ta cup, rince-la dans l'évier et nettoie-la avec du savon (comme si tu te lavais les mains);



5 min

2

Si tu ne la réutilises pas tout de suite, il faut la nettoyer une seconde fois : mets-la dans un bol vide et verse de l'eau bouillante dessus pour la recouvrir complètement. Attends cinq minutes, puis retire-la du bol.



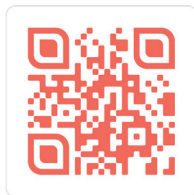
3

Fais sécher ta cup sur une serviette propre ou du papier essuie-tout, jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement sèche.



4

Pour finir, tu la ranges dans son petit étui... jusqu'à la prochaine fois!



Tuto en ligne !

Suivez-nous !

  maine_et_loire

 Departement49

 Département de Maine-et-Loire

DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE

anjou

CS 94104 - 49 941 Angers Cedex 9