

ARTICLES POUR L'HYGIÈNE INTIME

	Jetables	Réutilisables
Pour les bébés	<p>Couches jetables. Elles comptent en général trois épaisseurs : une couche en tissu doux et perméable au contact de la peau, une serviette absorbante et une couche extérieure imperméable. Elles disposent également de mécanismes pour protéger le corps du bébé. Disponible en couche à enfiler pour l'incontinence.</p>	<p>Couches en tissu. Il s'agit d'un linge en tissu absorbant (majoritairement en coton ou chanvre) à remplacer par un propre à chaque change de couche et d'une protection imperméable. Il est possible de les réutiliser jusqu'à ce que le tissu soit usagé ; en principe, ces couches en tissu peuvent servir pour deux bébés.</p>
Pour les règles	<p>Serviettes et protège slips. Ils sont comparables aux couches pour bébés concernant les matériaux et la structure. La plupart sont en cellulose et tissus synthétiques, d'autres sont aussi en coton hydrophile.</p> <p>Tampons. Fibres absorbantes, en coton ou rayonne, compressées en forme de cylindre. Ils peuvent être avec applicateur (en carton ou plastique) ou sans.</p>	<p>Serviettes et protège slips en tissu. Ils sont généralement en coton (certains sont en bambou et chanvre) avec une épaisseur plastique à l'arrière (certaines marques intègrent une couche de cellulose sur plastique). Il n'est pas difficile de les confectionner soi-même (en effet de nombreuses femmes les confectionnent elles-mêmes de par le monde).</p> <p>Éponges. Ce sont des éponges marines qui s'utilisent comme un tampon ; il faut les rincer lorsqu'elles sont saturées puis on les remet en place.</p> <p>Coupe menstruelle. Récipient, généralement en silicone ou latex, en forme de vase qui est introduit dans le vagin pour retenir le flux sanguin. Il est vidé et remis en place dans le vagin aussi souvent que nécessaire.</p>