Santé des femmes et de la diversité

MINI-GUIDE SUR LES PRODUITS MENSTRUELS



2025

Table des matières

Produits menstruels 3
Autres points à considérer : 4

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Défense nationale, 2025.

Santé des femmes et de la diversité

PDF: D2-714/2-2025F-PDF
ISBN 978-0-660-79823-3

Papier: D2-714/2-2025F
ISBN 978-0-660-79824-0

Produits menstruels

Produit	Utilisation	Fonction	Durabilité	Eau courante requise	Fréquence de changement	Capacité	Niveau d'activité physique	Nage
Serviettes hygiéniques	Externe	Absorbance	Jetable	Non	4 à 6 heures	Flux moyen à abondant	Léger	Non recommandées
Serviettes hygiéniques en tissu	Externe	Absorbance	Réutilisable	Oui	4 à 6 heures	Flux moyen à abondant	Léger	Non recommandées
Protège-dessous	Externe	Absorbance	Jetable	Non	2 à 4 heures	Flux léger	Léger	Non recommandés
Sous-vêtements et maillots de bain menstruels	Externe	Absorbance	Réutilisable	Oui	8 à 12 heures	Flux léger à abondant	Moyen	Recommandés
Tampons	Interne	Absorbance	Jetable	Non	4 à 8 heures	Flux léger à abondant	Moyen	Recommandés
Coupe menstruelle	Interne	Collecte	Réutilisable	Oui	8 à 12 heures	Flux léger à abondant	Moyen	Recommandée
Disques menstruels	Interne	Collecte	Jetable	Non	12 heures	Flux léger à abondant	Moyen	Recommandés
Disques menstruels	Interne	Collecte	Réutilisable	Oui	12 heures	Flux léger à abondant	Moyen	Recommandés

Autres points à considérer :

1

Les coupes menstruelles forment un joint étanche contre les parois vaginales, ce qui empêche les fuites et maintient la coupe en place. Elles peuvent être utilisées avec un dispositif intra-utérin, mais il existe un risque qu'il soit délogé lors du retrait de la coupe. Dans ce cas, un nouveau dispositif intra-utérin devra être inséré par un prestataire de soins de santé. Les coupes réutilisables bien entretenues peuvent avoir une durée de vie allant jusqu'à 10 ans.





2

Les disques menstruels se placent juste sous le col de l'utérus et peuvent être portés pendant les rapports sexuels avec pénétration, mais ne constituent pas une forme de moyen de contraception. Il a été démontré qu'ils retiennent plus de liquide que les coupes menstruelles ou les tampons, ce qui en fait un bon choix en cas de flux abondant.

3

Les tampons sont disponibles avec ou sans applicateur pour faciliter l'insertion et le positionnement à l'intérieur du vagin.





4

Les **sous-vêtements menstruels** sont également utiles en cas de fuites urinaires (incontinence) ou de flux post-partum. Ils sont disponibles dans une variété de styles, y compris sous forme de shorts et de maillots de bain.



SANTÉ DES FEMMES ET DE LA DIVERSITÉ

WOMEN AND DIVERSITY HEALTH