

# Les astuces écolos de Coco



**SERVIETTES PÉRIODIQUES A USAGE UNIQUE  
VS CULOTTES MENSTRUELLES**

*26 Janvier 2023*



Bonjour la communauté de Question des Qi Libres! J'espère que vous allez bien et que vous êtes prêt pour aborder le sujet du jour!

Nous poursuivons sur notre dossier mensuel "Le cycle féminin" et nous intéresser au match entre les serviettes périodiques jetables Vs les culottes menstruelles.



# Serviettes périodiques à usage unique vs culottes menstruelles

Nous avons toutes dans nos placards l'incontournable serviette périodique.

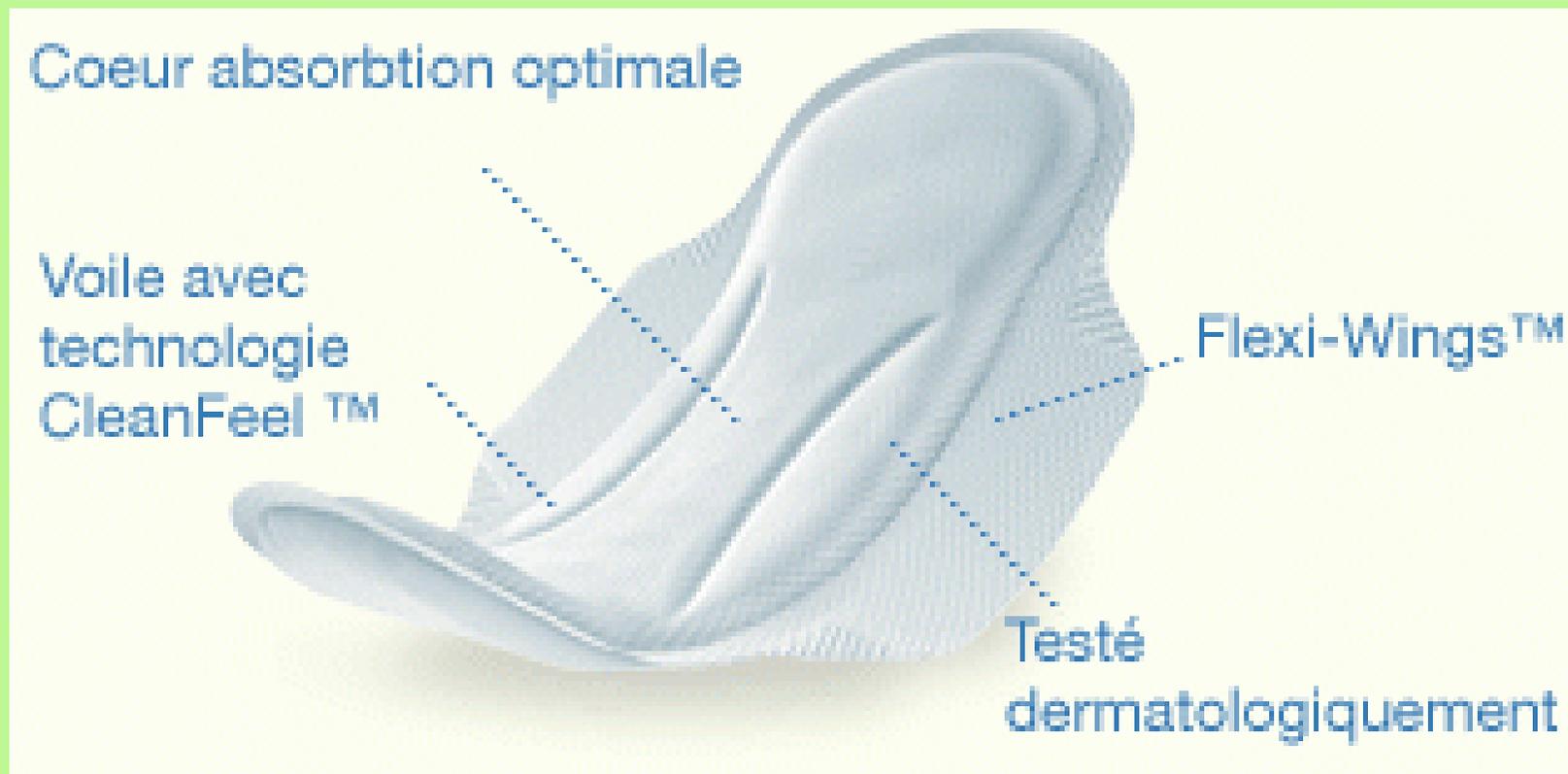
Malgré son côté discret et pratique à mettre dans le sac

Son utilisation reste tout de même :

- Très couteuse (3,09€ le paquet de 12 serviettes)
- Peu écologique
- Parfois irritante pour notre peau
- Bourré de produits chimiques

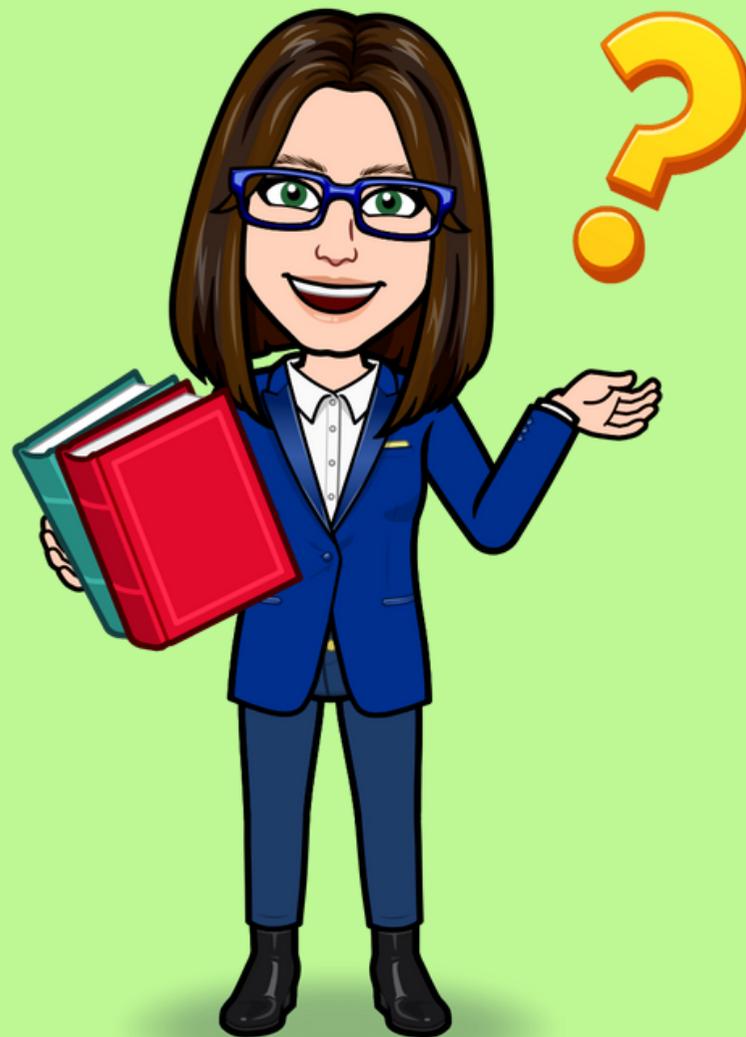


# Coupe et composition des Serviettes périodiques jetables



- Rayonne (tissu synthétique appelée soie synthétique),
- Cellulose synthétique,
- Poudre absorbant polymérisée (polyacrylate de sodium) issue des produits pétroliers portant le joli nom de SAP (super absorbent powder) qu'on retrouve souvent dans les couches pour les bébés. Il a la capacité d'absorber 200 fois sa masse en eau,
- de la dioxine (un résidu du blanchiment au chlore) molécule classée cancérigène par le CIRC (Centre international de Recherche sur le Cancer),
- de l'aluminium,
- des parfums de synthèse pour limiter les odeurs.

*Avez vous une petite idée du coût de revient total  
concernant l'achat de serviettes périodiques jetables  
sur 35 ans\*?*



*\*Durée moyenne des cycles menstruels dans la vie d'une femme*

Sachant qu'un paquet de douze périodiques coûte en moyenne 3,09€. Et qu'il en faut au moins 2 :

$$3.09€ \times 2 = 6,18€ \text{ par } \underline{\text{mois}}$$

soit 40,53 Francs

Sur 1 an :

$$6,18€ \times 12 = 74,16 € \text{ par } \underline{\text{an}}$$

soit 486,45 Francs

Sur la durée totale des menstruations

soit 35 ans :

$$74,16€ \times 35 = 2595,60 €$$

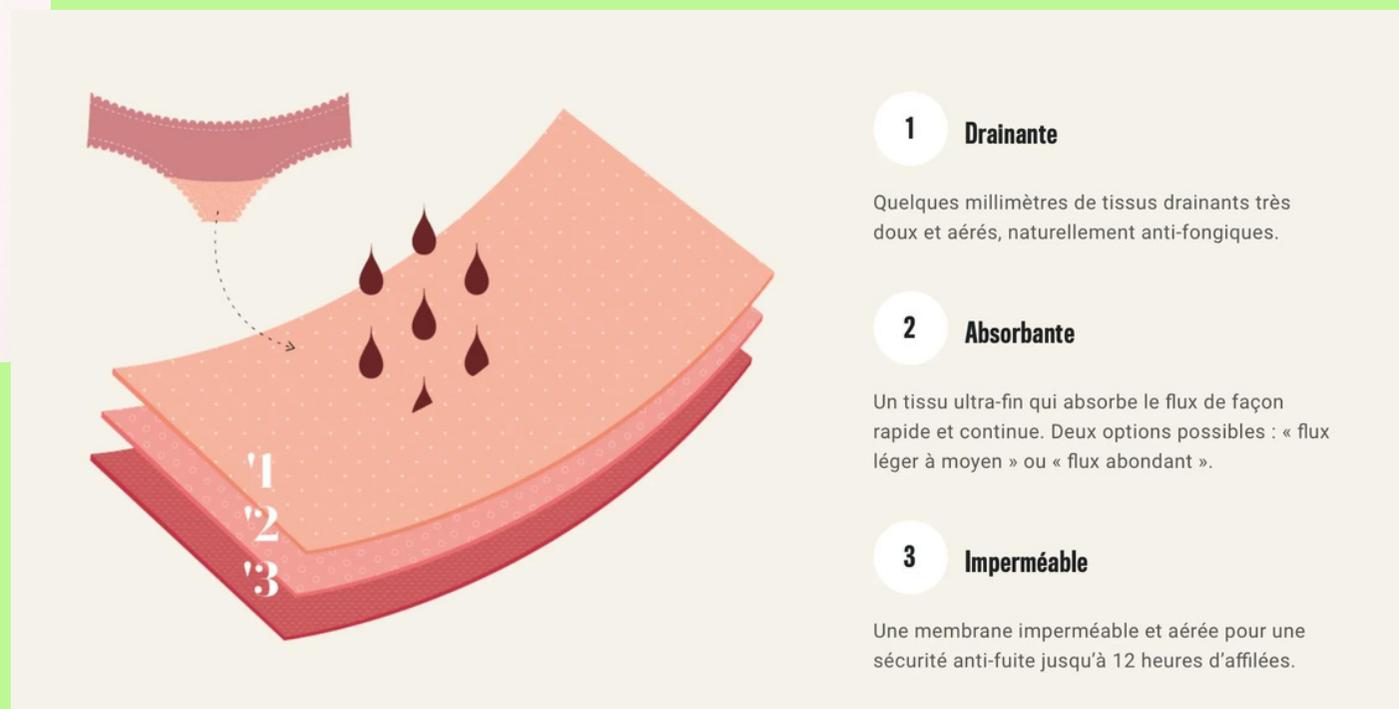
soit 17 026 Francs



*Pas de panique!!!!*



Vous avez la possibilité d'utiliser des culottes menstruelles.



En effet, les culottes menstruelles ont pour avantage d'être :

- Plus durable ( environ 7 ans ) donc écologique
- Facile d'entretien : il suffit de rincer à l'eau froide pour évacuer le sang cumulé et le placer dans la machine lavage à 30° C.
- Peu coûteux entre 15 et 30 euros selon les marques et la qualité.
- Il en existe de différentes formes (tanga, midi, boxer), différentes tailles (S au XL) et flux (faible, abondant, abondant++)
- Tenue de 12h environ

*Cette rubrique touche à sa fin. J'espère que cela vous aura plu.*

*Retrouvez cette publication dans un E-book Gratuit sur mon site internet :*

*<https://questiondesqilibres.webador.fr>*

*Rubrique "Les astuces écolo de Coco"*



*Les sources utilisées pour réaliser ce post :*

*<https://www.lesanglaisontdebarque.com/>*

*Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:*

*Mes réseaux sociaux :*



*questiondesqilibres*



*@coaching.questiondesqilibres*

*Les versions téléchargeables en PDF  
sur mon site web :*

*<https://questiondesqilibres.webador.fr>*

**BYE!**



**MERCI**



*By Question des Qi Libres*