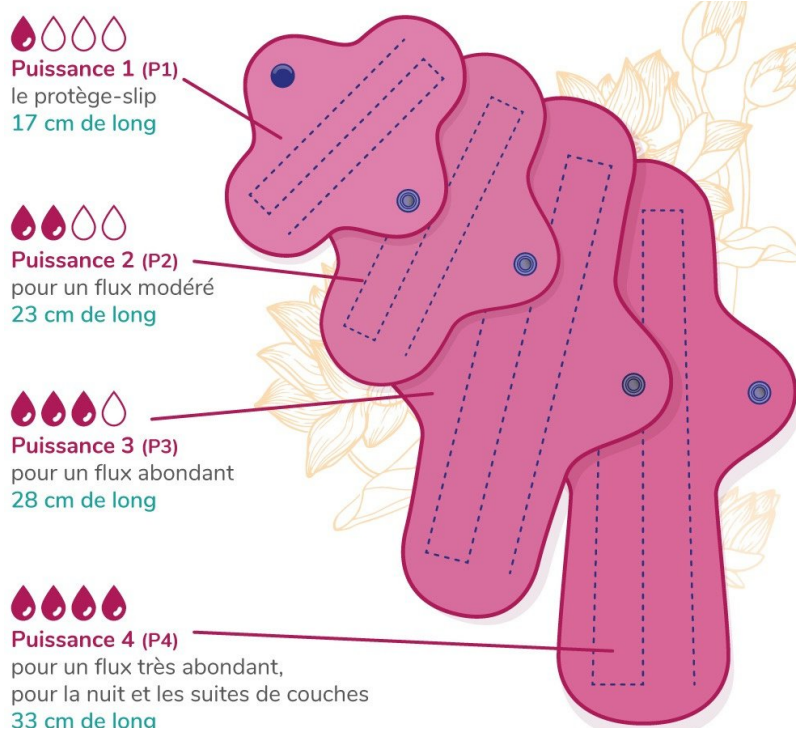


COMBIEN DE SERVIETTES HYGIÉNIQUES LAVABLES ME FAUT-IL DURANT MON CYCLE ?



Nous avons modélisé ci-dessous un cycle menstruel type afin de vous aider à déterminer le nombre de serviettes hygiéniques lavables dont vous avez besoin ainsi que la bonne puissance en fonction de votre flux.

A vous ensuite d'adapter ce nombre en fonction de vos propres besoins.

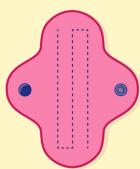


JOUR 1

Début des règles - flux léger à modéré



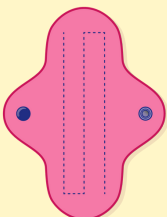
Pour la journée



1 serviette
Puissance 1
(P1)



Pour la nuit



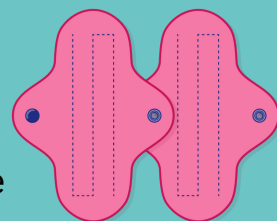
1 serviette
Puissance 2
(P2)

JOUR 2

Flux modéré



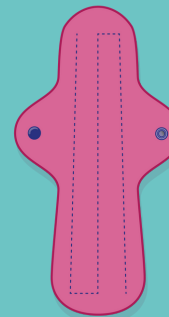
Pour la journée



2 serviettes
Puissance 2
(P2)



Pour la nuit



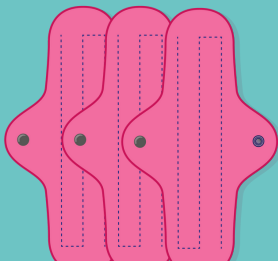
1 serviette
Puissance 4
(P4)

JOUR 3

Flux abondant



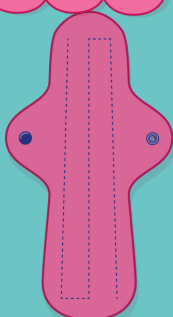
Pour la journée



3 serviettes
Puissance 3
(P3)



Pour la nuit



1 serviette
Puissance 4
(P4)

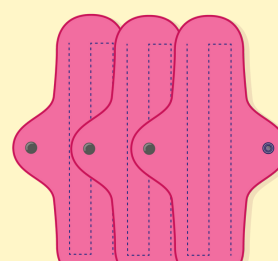
 **Lavage des serviettes utilisées**

JOUR 4

Flux abondant



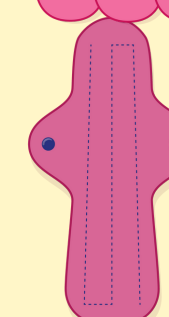
Pour la journée



3 serviettes
Puissance 3
(P3)



Pour la nuit



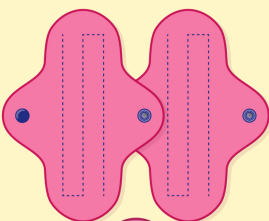
1 serviette
Puissance 4
(P4)

JOUR 5

Flux modéré



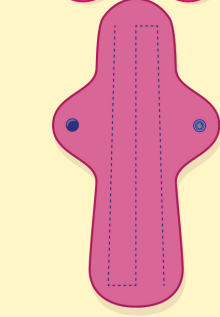
Pour la journée



2 serviettes
Puissance 2
(P2)



Pour la nuit



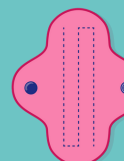
1 serviette
Puissance 4
(P4)

JOUR 6

Les règles se terminent



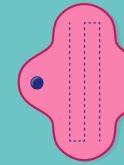
Pour la journée



1 serviette
Puissance 1
(P1)



Pour la nuit



1 serviette
Puissance 1
(P1)

COMBIEN M'EN FAUT-IL AU TOTAL ?

Pour un cycle type, comme celui modélisé dans l'exemple ci-dessus, on compte donc au total l'utilisation de **19 serviettes hygiéniques**, toute puissance confondue.

Nous conseillons un lavage le soir du 3ème jour, les serviettes sécheront durant la nuit et seront prêtes pour le lendemain. Grâce au lavage à mi-cycle, **vous avez besoin de seulement 11 serviettes hygiéniques pour couvrir tout le cycle.**

Ainsi, vous amortissez rapidement le coût de vos serviettes hygiéniques, qui resteront douces et sûres jusqu'à plus de 100 lavages.

[Plus d'info sur deessepadma.com](https://www.deessepadma.com)

En résumé

Pour m'équiper sur tout mon cycle menstruel, j'ai besoin de :

P1 : 2 serviettes

P2 : 3 serviettes

P3 : 3 serviettes

P4 : 3 serviettes

Total = 11 serviettes