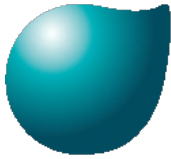


Quelle taille de **plim®** ? Comment les utiliser et les laver?



- 1. Les protège-slips**
- 2. Les serviettes absorbantes**
- 3. Choisir ses plim pour les femmes en période de règles**
- 4. Choisir ses plim pour les futures mamans**
- 5. Nos conseils pour l'incontinence**
- 6. Nos conseils d'utilisation**
- 7. Nos conseils de lavage**



1. Les protège-slips

- pour tous les jours en protection de vos jolis slips,
- par confort et sérénité pour éviter les petits désagréments liés aux petites pertes vaginales ou petites fuites urinaires.
- en accompagnement de la [coupe menstruelle](#), au cas où!

Le protège slip **plim MINI**

Pour tous les jours, petit (16 cm de long) et fin (4,5 cm attaché).

Pour vos slip fins et vos strings

Le protège slip **plim SMART**

Aussi petit (16 cm) mais **plus large** (5 ou 6 cm attaché).

Pour tous les jours

Pour tous les slips grâce à ses 2 boutons pressions.

> [Commander le protège-slip SMART](#)

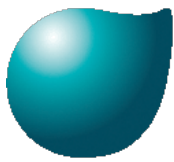
Vous avez choisi votre taille ? Maintenant, combien?

- **3 protège-slips** : si vous lavez à la main tous les soirs ou faites des machines tous les soirs...et n'avez pas besoin de changer dans la journée.

- **6 protège-slips** : si vous devez changer dans la journée ou par précaution au cas où et que vous lavez à la main ou faites des machines tous les soirs.

- **8 protège-slips** : si vous ne changez pas dans la journée, mais ne voulez pas laver à la main et que vous faites une machine par semaine. Si vous faites des machines plus souvent, alors prenez le nombre nécessaire pour en avoir suffisamment entre vos machines et rajouter +1, pour le jour de séchage.

- **16 protège-slips** : si vous devez changer dans la journée, mais ne voulez pas laver à la main et que vous faites une machine par semaine. Si vous faites des machines plus souvent, alors prenez le nombre nécessaire pour en avoir suffisamment entre vos machines et rajouter +1, pour le jour de séchage.



2. Les serviettes absorbantes

Une vraie serviette hygiénique **qui absorbe et ne fuit pas** !
Une serviette qui ne sent pas, car les membranes respirent et laissent s'échapper l'humidité : **donc pas d'odeur, pas de mycoses, pas de moiteur**. On y est bien, comme dans une belle culotte confortable !

Toutes les protections sont utilisables pour les règles, les petites fuites et incontinences ainsi que l'apprentissage de la propreté. Vérifiez les capacités d'absorption et l'adaptation aux slips.

La serviette absorbante **plim MEDIUM**

Elle est plus absorbante et toute aussi discrète que le protège-slip SMART.

19 cm x 5,5 cm ou 7cm selon le bouton pression que l'on choisi d'attacher.

Idéale pour les flux faibles à moyens, les fins de règles et en complément de la coupe menstruelle.

Elle s'adapte à tous les slips.

La serviette absorbante **plim PLUS**

Fine et **adaptée aux flux moyens à forts, elle est idéale pour vos journées, les faibles flux la nuit, les incontinences légères.** C'est la plus utilisée des **plim** en général.

25 cm x 7 cm ou 8 cm selon le bouton pression que l'on choisit d'attacher.

Pour tous les slips.

La serviette absorbante **plim MAX**

Idéale pour la sérénité **de votre nuit, pour les règles légères et moyennes, et en journée pour les flux hémorragiques et l'incontinence moyenne.**

Elle est longue et large pour vous protéger, quelque soit votre position de sommeil. Aussi grande que les tailles nuit du commerce.

32 cm sur 8,5 cm de large attachée.

Tous slips.

La serviette absorbante **plim EXTRA**

Épaisse (5 mm au lieu de 3) et très absorbante (entre 500 ml et 800 ml*), elle est **très longue et très large.**

39 cm x 10 cm de large attachée, mais **l'arrière est plus large** encore : 14cm pour permettre une forte protection assise ou allongée. Deux pressions la maintiennent au slip.

Cette taille n'existe pas dans le commerce et permet une protection optimale.

Idéale pour les flux hémorragiques la nuit, la

maternité, l'incontinence moyenne, l'apprentissage de la propreté, pour les longs voyages (enfants et adultes), avec l'aléa de trouver des WC à temps !

Avec l'EXTRA vous pouvez ajouter un INSERT pour augmenter son absorption déjà conséquente, **500ml pour l'EXTRA et 800ml EXTRA + INSERT.**

On augmente ainsi l'absorption en quantité et rapidité. Plus d'efficacité et de confort.

39 cm de long et 10 cm de large composée de 6 membranes ultra absorbantes en coton et/ou chanvre bio.

* L'**EXTRA** peut absorber entre 500ml sans que la sensation d'humidité soit désagréable. Elle peut absorber bien plus (800ml) car les membranes sont ultra absorbantes et puisque la membrane imperméable du dessous est totalement imperméable. Par contre, les mouvements (de marche principalement) risquent d'induire des fuites sur les bords. Elle sera d'une excellente protection tous les jours pour les personnes qui ont besoin d'un "au cas où" sans les inconvénients d'une couche culotte encombrante.

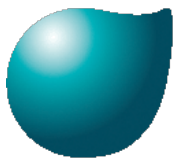
La serviette absorbante **plim DELUXE**



La face supérieure, en contact avec la peau, est composée

d'une **douce flanelle de coton issu de l'agriculture biologique** qui procure une sensation sèche. La partie absorbante au centre de la plim Deluxe est constituée de **3 molletons de chanvre ultra absorbants qui dirigent le flux vers l'intérieur**, tandis que la **membrane externe** totalement imperméable est respirante et participe à la sensation de peau au sec et sans odeur.

Dimensions : 15,5 x 34 cm



3. Nos conseils pour les femmes en période de règles

Plus poétiquement, on pourrait dire que les femmes ont leurs **lunes!** Et oui, nous sommes soumis à l'influence de la lune pour nos cycles... et nous avons en moyenne la même durée de cycle!

Pour la journée :

Les **MEDIUM** (tous les slips, flux faible à moyen pour les débuts et fins de règles)

Les **PLUS** (tous les slips, flux moyen à fort)

Pour la nuit :

Les **MAX** (flux moyens à fort)

L'**EXTRA** (flux hémorragique)

Les calculs partent du principe que vous lavez "vite fait" à la main pour mettre tout à la machine à la fin de votre cycle. Il faut prendre ce qui vous est nécessaire pour 2 jours.

Quel est votre flux le jour le plus fort de vos règles :

1-Vous gardez votre protection quasi toute la journée, une à deux par jour vous suffisent, et vous changez principalement par habitude, ou confort, mais rarement parce que votre serviette hygiénique jetable est pleine : vous avez un **flux léger**.

Nous vous conseillons
: 2 MEDIUM, 4 PLUS, 2 MAX pour l'ensemble de votre cycle.

2-Vous changez de protection toutes les 4 heures, parfois par confort, mais souvent parce que les serviettes sont pleines.

Vous avez un **flux moyen**.

Nous vous conseillons
2 MEDIUM, 6 PLUS, 2 MAX pour l'ensemble de votre cycle.

3- Vous devez changer toutes les 2 heures et votre serviette est pleine. Vous avez un **flux abondant**.

Nous vous conseillons
2 MEDIUM, 8 PLUS, 2 MAX pour l'ensemble de votre cycle.

4-Vous devez changer toutes les heures, et la nuit parfois vous devez même vous lever ou bien mettre en juxtaposition 2 serviettes. Vous avez un **flux hémorragique**.

Nous vous conseillons 2 MEDIUM, 16 PLUS, 2 EXTRA pour l'ensemble de votre cycle.

De façon général, ces conseils visent à être **le plus pertinent, économique et facile à vivre**. Si vous n'avez pas envie de laver à la main, il faut multiplier par 3 les nombres indiqués, ou faire des machines plus souvent pendant votre cycle.

Si vous utilisez **la cup et 4 protège-slips**: c'est bien ! Mais vous pouvez aussi utiliser **2 MAX et 4 MEDIUM** ou **PLUS** pour les journées sans cup ou la nuit... **car il faut laisser respirer votre intimité! Laissez couler! N'ayez craintes, les plim sont tellement plus confortables que les jetables, vous n'aurez pas de mal à les porter en journée, la nuit ou en fin de cycle. Essayez!**



4. Nos conseils pour bien vivre votre maternité

Les flux post-accouchement sont aléatoires en quantité et en durée.

L'**EXTRA** est votre alliée! Douce et confortable, elle est absorbante et imper-respirante.

Au minimum 3 EXTRA vous permettront d'en mettre **1 par jour** le temps que la 2ème sèche et la 3ème vous permettra de faire un change.

L'idéal : 6 EXTRA, soit **2 par jour**. Vous avez le temps de les faire sécher (elles sont très absorbantes donc plus longue à sécher).

Simplement posés sur l'**EXTRA**, les **INSERTS** vous apportent une absorption supplémentaire (**en moyenne 6 pour une utilisation de 3 par jours**).



5. Nos conseils d'utilisation

1. Lavez 2 fois vos **plim** avant de les utiliser pour augmenter leur capacité d'absorption.
2. Changez régulièrement vos **plim**. Plus vous avez un flux abondant, plus il faut les changer souvent.
3. Le choix d'une taille adaptée évitera les soucis de fuites sur les bords ou devant et derrière. La taille PLUS est LA taille la plus adaptable et qui sert pour le plus

d'utilisations. Dans certains cas rares, certaines tailles plus petites peuvent glisser dans la culotte selon votre morphologie, la rétroversion de votre bassin et selon vos culottes. Dans ce cas, mettez la **plim** plus haut vers l'avant et essayer ce qui vous correspond le mieux entre les 2 pressions. Sinon passez à la taille PLUS. Nous réfléchissons à un système anti-gliss écologique dans ces cas.

4. Si vous sentez un caillot sur la surface de la **plim**, ôtez-le avec un morceau de papier et changez votre **plim**.

5. Vous pouvez augmenter la sensation sèche si vous n'avez pas besoin de changer votre **plim**, en appuyant un papier sur votre **plim** pour absorber le surplus d'humidité au contact de la peau.



6. Conseils de lavage pour vos **plim**®!

Conseils pour laver le sang menstruel

Plus il est pris à temps, mieux c'est !...Préférez le sang encore humide au sang séché !

S'il y a peu de sang : directement en machine à laver, 30-40°C,

en 3 secondes et hop c'est réglé !

S'il y a beaucoup de sang ou si le sang est séché :

Trempage 3 minutes (par exemple, pendant que vous

vous lavez les dents!)

Faites tremper dans l'eau à température du corps (le froid referme le textile, le chaud cuit le sang).

Une fois trempée, **pressez bien, frottez un peu...** et 90% du sang part.

Et l'eau du trempage....**UTILISEZ-LA !** Le **sang menstruel** est très riche et est un excellent **engrais**, alors faites tremper... et **arrosez votre jardin ou vos plantes !**

Et en machine... Après trempage ou non, mettez votre **plim directement en machine, avec le reste du linge, ou dans un petit filet de lingerie.** Laver à 30-40°C.

Pas d'adoucissant, ni chlore, pas de repassage, ni sèche linge.

Le sang ne tâche pas le reste du linge et part très bien en machine car ce sont les mouvements de pressions et dépressions qui permettent de bien laver.

Vous pouvez aussi laver à la main en moins d'une minute.

Après avoir fait tremper quelques minutes à eau température du corps, **frottez avec du savon écologique.** Frottez dans un sens, puis rabattez un bord sur l'autre en frottant (et pas avec un objet agressif type brosse) tournez la **plim**, un petit frottage, rincez, c'est fait!

Quel savon ou lessive utiliser?

De préférence des produits écologiques et non gras.

Les plus neutres pour la peau sans paraben, sans parfums

Les moins gras (évitez savon de marseille, savon noir..) car à la longue ils saturent les fibres absorbantes et bouchent les pores des textiles respirants.

Respecter les températures.

Augmenter la température à plus de 60°C peut endommager votre produit en abimant la membrane imper-respirante. Plus de 40°C n'est un soucis que pour le sang, au delà de cette température le sang cuit et se fixe sur le tissu.

Évitez les produits détachants ou blanchissants, même écologiques, ainsi que tous les additifs (vinaigre, cristaux de soude..)

Séchage, rapide : entre 2h l'été à 30h l'hiver pour les plus grandes. Le séchage naturel, c'est rapide, pratique et écologique. Le sèche linge est à éviter car il diminue les capacités imperméables et respirantes. Une **plim** bien essorée séchera vite, inutile donc de la laisser cuire directement sur un radiateur ou sur le sèche-serviette. L'hiver, sur un étendoir dans une pièce chauffée, elle séchera en quelques heures.

Astuces de lavage, s'il reste des tâches

Les tâches restent si le sang a séché... Laver à la main donne des résultats un peu moins impeccables... Mais globalement, le sang part tout de même très bien et certainement mieux que ce que vous ne pensez ! En plus, c'est votre sang et il n'est absolument pas sale... donc

aucun problème, même s'il reste une tâche, vous pouvez réutiliser votre **plim** et son pouvoir d'absorption ne sera pas atténué.

Si vous êtes accro sur l'impeccable :

- préférez les couleurs sombres,
- soyez vigilante pour bien faire tremper rapidement
- utiliser du savon détachant, du fiel de boeuf (vendu en magasins bio) ou de l'eau oxygénée.

Vous pouvez aussi utiliser des huiles essentielles pour désinfecter :

- **arbre a thé, niaouli, lavande...** sont des désinfectants et anti fongiques.

5 gouttes dans le bac adoucissant de la machine à laver et 10 dans l'eau de trempage à la main.

Cas particuliers :

Sujette à mycoses ?

Aucun problème avec les **plim**, elles sont respirantes, donc pas de champignons, pas de mycoses... surtout éviter les protège-slips quotidiens et désinfecter votre petite lingerie aux huiles essentielles (arbre à thé).

Votre plim se décolore ? Votre sang est peut-être plus acide que la normale !

Nous ne sommes malheureusement pas toutes égales durant cette période. En effet, l'équilibre "acido-basique" de l'organisme, ou pH,

peut varier d'une femme à l'autre. Si votre pH est bas, si votre sang est donc très acide, il peut détériorer les **plim** plus rapidement (décoloration ou perte d'imperméabilité). En ce cas, changez-les plus souvent dans la journée, trempez-les aussitôt et si vraiment cela pose un réel problème, essayez peut-être la coupe menstruelle et sachez qu'il y a des moyens de réguler votre pH (parlez en à votre médecin ou votre gynécologue).

Vous pouvez aussi racheter sur simple demande une membrane imper respirante à la taille de votre plim. Il suffit de la coudre dessous votre plim et faire les trous pour les pressions, rien de compliqué et cela reste une solution efficace et économique.

Les pertes peuvent revêtir diverses étiologies avec des traitements, des ajustements nutritionnels différents. La régulation de l'acidité n'est pas toujours la priorité, voire la meilleure des solutions (ménopause, suite d'accouchement, etc.). Quand l'acidité change (pH 4.5 - c'est-à-dire quand les pertes s'alcalinisent), leur qualité change ainsi que la flore vaginale.

L'une des pistes est de commencer par resemencer avec des souches de probiotiques spécifiques, contenues dans Cystactif par exemple.

L'autre constat est que l'abondance des pertes est corrélée à certains aliments, dont les produits laitiers entre autres ; les éradiquer peut déjà supprimer la quantité de pertes. Vous pouvez retrouver ces indications en suivant le lien : <http://www.acidokyl.com/aliments.aspx>.

Vous avez également la possibilité d'aller voir un naturopathe et de modifier votre manière d'être dans la vie pour moins stresser.

Ces conseils sont valables pour les fuites urinaires, les selles, les pertes vaginales.