



*Questions fréquemment posées  
(traduction libre de FAQ autorisée par Lunapads)*



Qu'est-ce qu'il y a de si agréable à laver vos propres serviettes de coton?

« Pendant que je rince mes Lunapads, je pense et j'imagine tout le travail qui a été fait durant le mois passé et qui est en train de se faire pour le prochain mois. J'aime être plus consciente et en contact avec mon cycle et avec ce qui est en train de se produire dans mon corps » Renee S.

Vous êtes probablement en train de lire ces lignes sur Internet parce que vous avez entendu parler ou vous avez lu des femmes témoignant des vertus des serviettes en coton lavables. J'espère qu'elles sont bien, vous vous dites, en considérant que vous avez à les laver et les transporter avec vous! C'est effectivement un changement mais la bonne nouvelle est que l'utilisation des Lunapads est une expérience très enrichissante qui vous permet d'aimer et de comprendre votre corps.

Les menstruations sont le véritable symbole de notre pouvoir en tant que femmes de créer la vie et elles ne devraient pas être traitées comme des déchets. En ne jetant pas vos serviettes et vos tampons, vous honorez ce fait. Utiliser les Lunapads vous permet d'être plus autosuffisante et de porter une plus grande attention à votre corps durant tout votre cycle.

Pour toutes celles d'entre nous qui ont lavé leurs serviettes durant des années, il s'est établi une profonde prise de conscience et l'idée de retourner aux serviettes jetables est inimaginable. Ce qui nous apparaissait comme sans conséquences pour les jetables est devenu de la pollution et ce que nous acceptions comme « hygiénique » est devenu non naturel et même toxique.

« Les Lunapads sont si douces et confortables, et j'ai maintenant une meilleure image de celle que j'avais auparavant depuis que j'ai à prendre soin de mes menstruations. Je ne vois plus maintenant les menstruations comme étant une corvée! » Trina L.

## À quoi ressemble le changement de passer des serviettes jetables et tampons aux Lunapads?

« Incroyable » et « surprenant » sont probablement les deux mots les plus fréquents que nous entendons pour décrire le changement de passer à des serviettes lavables. Nous savons que cette expérience est différente pour chacune mais nous pouvons vous assurer que les Lunapads et les Lunapanties sont de loin beaucoup plus confortables que tous les autres produits jetables que vous avez utilisés.

Mise à part la douceur des Lunapads contre votre peau, l'autre élément le plus merveilleux est la sensation de liberté et d'autosuffisance qui surprend beaucoup car plusieurs femmes auraient cru le contraire. C'est également de s'apercevoir que d'avoir à laver les serviettes n'est vraiment pas compliqué.

« J'utilise des Lunapads depuis presque 2 ans maintenant et je ne recommencerais jamais à utiliser les serviettes jetables. Ma première raison d'abandonner les jetables était des préoccupations écologiques mais j'en ai trouvé plusieurs autres au fil du temps! »

Lynette J

## Qu'est-ce qui différencie les Lunapads des autres serviettes hygiéniques lavables?

Le design unique des Lunapads (de placer la doublure sur le dessus) vous permet de rafraîchir facilement votre serviette sans avoir à tout changer. La plupart des autres serviettes lavables ont un design d'enveloppe où vous mettez les doublures à l'intérieur de la serviette, ce qui vous oblige à changer toute la serviette quand cela devient inconfortable ou humide. Avec les Lunapads, la doublure est sur le dessus de la serviette alors tout ce dont vous avez à faire c'est de changer la doublure, ce qui peut être fait autant de fois que vous le désirez. Cette particularité vous permet également d'acheter une moins grande quantité de serviettes ainsi que d'avoir à transporter moins de serviettes.

## Comment s'installent les Lunapads?



## Est-ce qu'on peut avoir des fuites avec les serviettes Lunapads?

Les Lunapads sont munies d'une couche de nylon entre les épaisseurs de coton qui empêche les fuites. Par contre, comme pour tout autre produit menstruel, vous devez effectuer un changement dans un délai raisonnable pour prévenir les accidents. Avec l'expérience, vous allez connaître le modèle de serviette que vous devez utiliser et la quantité de doublures que vous devez utiliser durant la journée.

Vous devriez commencer chaque journée (ou chaque nuit) avec une nouvelle serviette. Ensuite, changer les doublures aussi souvent que nécessaire. Pour les journées avec un écoulement plus abondant, vous changerez probablement toute la serviette à certains moments de la journée.

J'ai des menstruations très abondantes, est-ce que je peux utiliser les Lunapads?

« Je suis une fière propriétaire d'une grande quantité de Lunapads parce que je suis paresseuse et que je ne fais pas le lavage aussi fréquemment que je devrais. Ma collection comprend 5 serviettes maxi, une serviette de nuit, 3 mini serviettes et 9 doublures. Mes menstruations sont très abondantes alors généralement je commence par mettre deux doublures à la maxi serviette, en changeant les doublures quelques fois dans la journée. De cette manière, la serviette reste plus propre et sèche, et je n'ai qu'à changer la serviette en entier une fois par jour. J'utilise la serviette longue pour la première nuit parce que mes règles sont très abondantes cette nuit-là et pour les nuits suivantes j'utilise une maxi serviette. Après les premiers jours, je peux utiliser la maxi avec une seule doublure ou tout simplement sans doublure. J'utilise les mini serviettes à la fin de mon cycle. »

Laren B

Absolument. Les Lunapads permettent d'ajouter une doublure supplémentaire lorsque c'est nécessaire et vous pouvez les changer fréquemment. Elles sont également munies d'une couche de nylon qui empêche les fuites.

Est-ce que les Lunapads sont hygiéniques?

« J'encourage fréquemment mes patientes à essayer des produits non blanchis et des produits menstruels réutilisables comme les Lunapads et le Keeper. » Dr. Dorle Kneifel, M.D

Absolument. Comme les sous-vêtements, les Lunapads et les Lunapanties sont faites de coton et sont portés à l'extérieur du corps. Le flux menstruel est naturel, une substance inoffensive et n'est absolument pas non hygiénique. Comme pour prévenir les fuites, vous devez utiliser votre bon jugement. Les Lunapads devraient être changées au moins une fois par jour et devraient être lavées et séchées selon les instructions.

Qu'est-ce que je fais pour changer et ranger mes serviettes quand je ne suis pas à la maison?

Vous pouvez utiliser une poche de nylon (qui est lavable) qui vous permet de transporter vos serviettes propres et vous pourrez ensuite y insérer les serviettes utilisées. Pour des voyages, vous pouvez aussi utiliser un sac en filet de lavage qui vous permet de transporter une plus grande quantité de serviettes.



## Comment laver les Lunapads?

Faites tremper ou rincez les Lunapads dans l'eau froide avant de les laver à la machine avec votre détergent régulier. Certaines femmes ajoutent un agent nettoyant (comme du peroxyde d'hydrogène, huiles essentielles de thé vert ou le détergent régulier) durant le trempage mais ce n'est pas une nécessité. Vous pouvez les laver dans l'eau chaude ou tiède avec votre lavage régulier si vous ne voulez pas les laver séparément. Elles peuvent aussi être lavées à la main et séchées à l'air libre. Si vous les mettez dans la sècheuse, elles rétréciront légèrement car elles sont fait de 100% coton

Les Lunapads en coton biologique sont plus susceptibles d'être tachées que les Lunapads avec des motifs plus sombres. Mais n'oubliez pas ceci : ce ne sont que des taches et elles ne sont surtout pas nocives. Si vous êtes préoccupées par les taches, il existe certaines alternatives qui sont moins nocives que les agents de blanchiment à base de chlore comme par exemple le peroxyde d'hydrogène. Nous vous déconseillons fortement d'utiliser le chlore avec vos serviettes qui dégradera l'efficacité de la Lunapads et qui est mauvais pour l'environnement.

## Est-ce que je peux les porter la nuit?

Les Lunapads sont très bien pour être portées durant la nuit. Elles sont si confortables que vous pourrez même oublier que vous les portez. Pour les femmes qui ont un cycle abondant durant la nuit, nous recommandons les serviettes longues qui ont 30 cm de longueur. Elles ont aussi une doublure pour augmenter le niveau d'absorption. Lunapads fabrique aussi des piqués pour une plus grande protection durant la nuit.



## Est-ce que je peux les porter avec des sous-vêtements réguliers?

Les serviettes Lunapads peuvent faire avec la plupart des sous-vêtements traditionnels et même avec des strings vu qu'elles s'enroulent autour de la culotte et s'attachent à l'aide de boutons-pression.

## Qu'elle est la différence avec le coton biologique?

La culture du coton est une de celles qui utilise le plus de pesticides dans le monde. Le coton biologique respecte l'environnement et soutient l'agriculture, les communautés, le présent et le futur. Les serviettes en coton biologique sont disponibles en couleur naturelle (crème).



## Combien de temps peuvent durer les Lunapads?

Les Lunapads peuvent durer plusieurs années, dépendamment de l'entretien que vous en faites et de la quantité de fois qu'une serviette est utilisée durant le cycle. Elles peuvent durer au moins 3 ans et pour plusieurs, aussi longtemps que 8 et 9 ans! N'utilisez pas de chlore, cela abîmera la fibre en plus de réduire sa durabilité.

## Combien d'argent est-ce que je peux économiser en utilisant les Lunapads?

Cela dépend de plusieurs facteurs, comme par exemple si vous avez un flux abondant ou si vous n'utilisez pas les Lunapads durant tout votre cycle. Une bonne façon de calculer est de vérifier combien de serviettes jetables ou tampons vous achetez par mois. Calculez combien cela vous coûte et multipliez par 12, ce qui vous indiquera le coût annuel. Vos Lunapads dureront pour au moins 3 à 5 ans (et probablement plus). Nous calculons que vous pouvez économiser entre 200 et 1000 \$ en passant des serviettes jetables et tampons aux serviettes de coton.

## Est-ce que les Lunapads peuvent être utilisées pour de l'incontinence?

Même si les Lunapads ne sont pas spécifiquement conçues à cet effet, plusieurs client(e)s rapportent que cela fonctionne merveilleusement pour une légère incontinence. Les Lunapads ont une couche de nylon qui peut aider à cet effet mais qui ne serait pas suffisante pour une grande période ou des problèmes chroniques. L'avantage d'utiliser les Lunapads pour une légère incontinence est que c'est beaucoup moins irritant, plus économique, et plus écologique que les produits jetables.

## Est-ce que je peux porter mes Lunapads durant la grossesse et durant la période post-partum?



Absolument! Durant la grossesse, les pertes sont plus abondantes et les mini serviettes et les Lunapanties font très bien pour cette période. Après l'accouchement, les serviettes longues sont idéales pour la période post-partum spécialement parce que vous pouvez facilement ajouter des doublures supplémentaires. Les Lunapads, les Lunapanties et les piqués sont beaucoup plus doux et confortables pour prendre soin d'un périnée sensible que tout autre produit jetable. Les mamans les adorent!!

Pour de plus amples renseignements, visitez le site de Lunapads : [www.lunapads.com](http://www.lunapads.com)

Vous pouvez aussi communiquer avec nous :841-0935/1-866-841-0935/  
[info@bebenature.ca](mailto:info@bebenature.ca)

