



AMBERT  
LIVRADOIS  
FOREZ

# CHANGEONS LES RÈGLES

## DES PROTECTIONS MENSTRUELLES RÉUTILISABLES POUR TOUTES !



AMBERT  
LIVRADOIS  
FOREZ

Ambert Livradois Forez  
Communauté de communes

### SERVICE DÉCHETS

- Collecte des ordures ménagères et emballages recyclables
- Gestion des biodéchets : *composteurs individuels et collectifs, déchets verts, jardinage au naturel*
- Gestion des déchetteries
- Réduction des déchets : *prêts de gobelets et de vaisselle réutilisables, d'une laveuse de gobelets, prêt de couches lavables, défis familles zéro déchet*
- Accompagnement personnalisé des usagers, associations, entreprises

Pour tout renseignement complémentaire, contactez-nous :

**Tél. 04 73 82 76 91**

[dechets@ambertlivradoisforez.fr](mailto:dechets@ambertlivradoisforez.fr)

[www.ambertlivradoisforez.fr](http://www.ambertlivradoisforez.fr)

Groupe « L'info déchets Ambert Livradois Forez »

à retrouver sur la page **Facebook d'Ambert Livradois Forez**   
(rendez-vous sur l'onglet « groupes »)

Création graphique et illustrations : Camille Auboussu  
Imprimerie CHAMBRIAL CAVANAT

**Coupes, serviettes, culottes : testez-les, adoptez-les.**  
Pré-commandez votre kit **gratuit** !

La Communauté de communes Ambert Livradois Forez vient compléter le dispositif de remboursement des protections menstruelles réutilisables par la Sécurité sociale en offrant un kit aux habitantes non concernées.

- **Plus écologiques** : moins de déchets, moins de pollutions
- **Plus saines** : pas de produits chimiques toxiques
- **Plus économiques** : des protections qui durent

« J'utilise les culottes de règles depuis 4-5 ans. C'est tellement pratique et confortable que je ne reviendrai pas en arrière. Au début, cela me rebutait mais j'ai essayé une nuit, et j'ai été immédiatement convaincue ! »  
Katia, 29 ans, Arlanc

« J'utilise les culottes, et des serviettes réutilisables en complément, depuis 10 ans. C'est tellement confortable ! Ces protections ont évolué et aujourd'hui, on trouve de la très bonne qualité et des modèles vraiment jolis. Et fini le stress de ne plus avoir de protections en stock ! »  
Marlène, 39 ans, Ceilloux

### Conditions pour bénéficier du kit financé par Ambert Livradois Forez

- ♥ Avoir sa résidence principale sur le territoire d'Ambert Livradois Forez
- ♥ Ne pas avoir déjà bénéficié de l'opération
- ♥ Répondre à un questionnaire dans les 4 mois suivant la fourniture du kit, afin d'avoir un retour sur vos usages et votre satisfaction

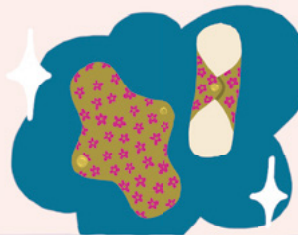
*Dans la limite du budget annuel alloué à l'opération*

### Conditions pour le remboursement par la sécurité sociale

L'achat doit se faire en Pharmacie.

- ♥ **Avoir moins de 26 ans** : Remboursement à 60% par la Sécurité sociale et 40% par les organismes complémentaires dans la plupart des cas.
- ♥ **Être bénéficiaire de la C2S (Complémentaire Santé Solidaire)** : Remboursement à 100% par la Sécurité sociale

### 3 types de protections réutilisables



#### Les serviettes hygiéniques lavables

Serviettes en tissu plus ou moins épaisses munies de bouton-pression pour les fixer sur votre culotte.



#### Les culottes menstruelles

Culottes lavables composées de plusieurs couches absorbantes. Se portent jusqu'à 12 heures.



#### La coupe menstruelle

Coupe flexible en silicone qui remplace un tampon. À vider et laver à l'eau toutes les 4 à 6 heures. Ne s'utilise pas la nuit.

Toutes ces protections ont une durée de vie de 5 à 10 ans.

« J'ai troqué les tampons pour une coupe menstruelle il y a 4 ans et demi. Une seule est nécessaire et elle ne prend pas de place. Fini le cordon qui dépasse et la sensation désagréable après insertion. Mais les avantages principaux sont liés à sa composition plus saine : pas de pesticides, pas de chlore, pas de perturbateurs endocriniens. »  
Caroline, 35 ans, Ambert

### Choisissez votre kit !

- ♥ Une culotte et une coupe
- ♥ Une coupe et deux serviettes
- ♥ Une culotte et une serviette
- ♥ Quatre serviettes

Les culottes et les serviettes fournies sont fabriquées par L'Atelier d'Eucée (Ambert) et Direct et Culottée (Loire et Rhône), et sont en tissus issus de l'agriculture biologique (sauf membrane imperméable, en PUL certifié Oeko-Tex).

**Le petit +** : Pour faciliter le lavage, chaque kit est accompagné d'un savon détachant fabriqué par La Savonnerie de la Goutte Noire (La Chapelle-Agnon).

### Comment réserver ?

Remplissez le bulletin de pré-commande en ligne sur notre site internet :

**ambertlivradoisforez.fr**  
rubrique « Réduire ses déchets »

Pour tout renseignement, contactez-nous au **04 73 82 76 91**.

« J'utilise depuis 8 ans des culottes de règles et ça a changé ma vie et mon porte-monnaie. Il n'y a pas de fuites, pas d'odeurs. Le lavage est une habitude à prendre. Je peux les porter avec tout, c'est très discret, très fin. Je fais du sport, du vélo avec, sans problèmes. »  
Lili, 37 ans, Ambert