

Guide lingerie selon les situations de vie

Source : Santé Intime et Lingerie : Le Guide Complet pour Protéger Votre Peau

Publié le 09/05/2026

Recommandations de sous-vêtements adaptés à chaque situation : règles, sport, grossesse, ménopause et infections.

AUTEUR



nattrencic@gmail.com

Guide lingerie selon les situations de vie

Situation	Matière recommandée	Coupe conseillée	Fréquence de changement	Précautions spéciales
Règles	Coton 100%	Classique/Taille haute	3-4 fois/jour	Lavage immédiat à froid
Sport	Coton/Bambou 80%+	Shorty/Boxer sans coutures	Après chaque séance	Change dans le sac
Grossesse	Coton bio	Taille adaptative	2-3 fois/jour si pertes	Pas de compression
Ménopause	Coton peigné/Bambou	Amples, sans élastiques serrés	Après bouffées de chaleur	Douceur maximale
Infection	Coton 100% blanc	Classique ample	2 fois/jour	Lavage 60°C
Quotidien	Coton bio certifié	Selon préférence	1 fois/jour minimum	Certification Oeko-Tex

[Lire l'article complet ?](#)

<https://lingerie-coton.com/sante-intime-lingerie-guide-complet-protoger-peau/>