

# Pourquoi croyons-nous en ce projet ?



## Santé



Aujourd'hui, les serviettes hygiéniques jetables, majoritairement utilisées, sont fabriquées avec des matériaux nocifs pour notre système immunologique. Elles sont réalisées avec du plastique et du coton blanchi chimiquement, des éléments qui contaminent le corps des femmes.

À leur contact, peuvent survenir des saignements plus abondants, des douleurs pendant le cycle menstruel, des infections, des allergies et des maladies plus graves.

Le plastique empêche la circulation de l'air et, sans possibilité de respirer, la peau devient le lieu idéal pour les bactéries qui causent les mauvaises odeurs et déclenchent les infections.

D'autre part, il y a actuellement des études qui démontrent la présence de glyphosate dans les serviettes jetables et nous savons d'ores et déjà que ce produit est cancérogène.



## Écologie



Chaque femme jette, durant son cycle fertile, environ **15.000 serviettes hygiéniques** qui mettent en moyenne **400 ans à se dégrader**.

Utiliser des serviettes hygiéniques lavables, qui durent 5 ans ou plus, permet ainsi de **réduire nos déchets de manière non négligeable**.

Dans les zones où les femmes n'ont pas d'argent pour acheter des serviettes jetables, elles utilisent des torchons ou des morceaux de tissus. Le fait de les utiliser sans les laver pour ensuite les jeter et ne pas les réutiliser augmente le risque de contamination puisque les déchets engendrés attirent les mouches et autres insectes, sources de maladies.

Le plastique contenu dans les serviettes jetables génère du dioxyde qui **contamine directement les nappes phréatiques**.



## Economie



Le coût des serviettes jetables pour une femme durant sa vie fertile (environ 38 ans) est de **plus de 5.000 euros**. A ceci s'ajoute le temps et les ressources nécessaires pour aller les acheter chaque mois.

Les serviettes Ama Tu Luna lavables peuvent être réutilisées de nombreuses années, avec un coût économique très inférieur sur le long terme.

Dans les quartiers pauvres comme ceux de Buenos Aires en Argentine, une famille ne peut pas acheter plus d'un paquet de serviettes jetables par mois. Le paquet doit donc être partagé entre les 3 ou 4 filles de la famille qui doivent utiliser la même serviette encore et encore sans pouvoir la changer, créant ainsi de réelles irritations, infections...

Une autre réalité est celle au Kenya où les jeunes femmes ne peuvent pas acheter de serviettes jetables qui sont importées et donc très chères. Les jeunes qui veulent étudier et aller à l'université sont donc obligées de se prostituer en échange de serviettes jetables. Beaucoup se retrouvent ainsi enceintes et se voient contraintes d'abandonner leurs bébés dans des camps.

La situation n'est pas très différente en Inde où tant de femmes n'étudient pas parce qu'elles ne peuvent pas s'acheter de protections hygiéniques.

Et tant de difficultés similaires se posent à travers le monde.

Les serviettes lavables en tissus sont une vraie solution à ces problèmes : elles peuvent être réutilisées pendant de nombreuses années, elles sont saines et notre idée est qu'elles soient produites localement créant ainsi des sources de travail digne et respectable.



Fines et Confortables  
Pratiques et Hygiéniques  
100% coton



Ecologiques  
Super absorbantes  
Faciles à laver



Plus Saines  
Hypoallergéniques  
Réutilisables

# Ama tu luna

## Serviettes hygiéniques lavables en coton bio

**Ama tu Luna** est un projet né du cœur, avec la volonté d'apporter sa contribution à ce monde, de générer de la beauté, de prendre soin de la terre, de l'aimer... ce projet est né de l'amour pour cette planète et pour toute la vie qui s'y manifeste.

**Ama tu Luna** est un projet social, écologique, humanitaire, planétaire dont l'intention principale est d'ouvrir, donner, créer et soigner. Beaucoup de femmes de différentes parties du monde en font déjà partie. Elles ont ainsi appris à coudre, à réaliser les serviettes en tissus, à enseigner aux autres et à partager tout en créant des sources de travail, de santé, de bien-être, de conscience et en prenant soin de notre merveilleuse planète.

La femme et son cycle menstruel sont sacrés, purs et précieux, créateurs de vie et de beauté. En tant que tels, ils doivent être aimés et respectés. C'est pour cela que nous avons décidé de créer cette ligne de serviettes d'hygiène féminine lavables en coton 100% bio faites à la main une à une avec beaucoup d'amour.

Nous avons repris les enseignements ancestraux de nos grands-mères et les avons transformés en un nouveau modèle, pratique, écologique, facile d'utilisation, super absorbant, sain et plus facile à laver.



Cosmic Community

[www.amatuluna.com](http://www.amatuluna.com)

[info@amatuluna.com](mailto:info@amatuluna.com)

tel/whatsapp : +33 7 50 60 64 56

ou +39 388 477 8137

facebook: [amatulunacosmic](#)



**Ama tu Luna** a déjà créé et appuyé plusieurs groupes de femmes dans différentes parties du monde comme à Vârânasî en Inde, au Kenya, en Argentine, en Italie... et son idée est de continuer sur cette voie.



### **Ama tu Luna** est né dans le sud de l'Italie milieu de l'année 2018.

Sa fondatrice, Jaquelina, mène ces projets bénévolement et sans aucun financement extérieur. En Italie, chaque mois, nos serviettes hygiéniques parviennent à de plus en plus de femmes. Nous réalisons des cercles d'éveil féminin et des ateliers d'échange et d'information gratuits. Les femmes collaborent en achetant leur kit de serviette. 60% de l'argent récolté soutient nos projets sociaux dans les autres pays qui ont moins de ressources comme le Kenya, l'Inde et l'Argentin et les 40% restants sont utilisés pour l'achat des matériaux venant de France (tissus en coton bio) et le paiement de la main d'œuvre pour réaliser les serviettes en Italie.

**Ama tu Luna Italia** soutient économiquement les groupes déjà ouverts dans les autres parties du monde.



### **Ama tu Luna Argentina** a déjà créé deux groupes qui produisent des serviettes lavables dans des zones défavorisées de Buenos Aires, l'un d'eux est le « Barrio 31 » dans la capitale fédérale, et l'autre le « Barrio Praderas » dans la province de Buenos Aires. Nous leur avons fourni des kits de serviettes hygiéniques réalisés en Italie ainsi que des machines à coudre et les matériaux pour les deux premières productions de serviettes.

Nous avons formé les deux groupes de femmes sur la réalisation de serviettes en tissus et nous les avons accompagnées dans le processus de production et de vente.

Nous avons ainsi créé de nouvelles sources de travail dans ces quartiers, plus de conscience et la possibilité pour beaucoup de femmes de s'informer et de changer leur façon de vivre leurs menstruations. Chaque kit de serviettes en tissus vendu en Argentine aide directement les familles qui les réalisent puisque tout l'argent leur revient à elles ainsi qu'à leur communauté.

Nous avons aussi réalisé des cercles informatifs gratuits sur la menstruation naturelle dans différents festivals et associations en Argentine.

Nous avons déjà de nouveaux projets : ouvrir un nouveau groupe dans le Delta de Buenos Aires (Rio de la Plata), et deux ou trois groupes dans le Chaco (zone très pauvre du Nord Argentin). Nous travaillons sur ces projets avec l'idée de les réaliser avant fin 2019.



### **Ama tu Luna Africa** a commencé au Kenya où nous avons formé un groupe de femmes de la communauté de Marafa en leur apprenant à coudre et à réaliser les serviettes hygiéniques lavables.

Nous avons donné à plus de 50 femmes des kits de serviettes réalisés par les groupes en Argentine. Nous avons également acheté des machines à coudre neuves, les matériaux pour les deux premières productions de serviettes. Une fois encore, nous avons réalisé des discussions informatives auprès de femmes jeunes et moins jeunes sur le cycle menstruel, la sexualité mais aussi la prise en charge des cas gynécologiques les plus urgents.

Avant fin 2019, un nouveau voyage au Kenya va être organisé afin d'ouvrir un nouveau groupe dans le bidonville de Deep See à Nairobi.



### **Ama tu Luna India** est en train de voir le jour en relation avec un groupe de femmes avec lequel nous travaillons depuis plusieurs années à Vârânasî grâce à l'organisation « Hijos de La Luz ». Nous leur avons déjà fait parvenir des kits de serviettes hygiéniques et nous sommes en train de programmer un voyage en Inde courant 2020 pour pouvoir former ce groupe de femmes à la réalisation des serviettes et ainsi créer de nouvelles sources de travail là-bas aussi.



Nous avons également donné des kits de serviettes réalisées en Italie à des monastères en Argentine et en Israël.





Fines et Confortables  
Pratiques et Hygiéniques  
100% coton



Ecologiques  
Super absorbantes  
Faciles à laver



Plus Saines  
Hypoallergéniques  
Réutilisables

# Ama tu luna

Serviettes hygiéniques lavables en coton bio



## Santé

Les serviettes hygiéniques jetables sont fabriquées avec des matériaux nocifs pour notre système immunologique. Elles sont réalisées avec du plastique et du coton blanchi chimiquement, des éléments qui contaminent le corps des femmes.

À leur contact, peuvent survenir des saignements plus abondants, des douleurs pendant le cycle menstruel, des infections, des allergies et des maladies plus graves.

Le plastique empêche la circulation de l'air et, sans possibilité de respirer, la peau devient le lieu idéal pour les bactéries qui causent les mauvaises odeurs et déclenchent les infections.



## Écologie

Sauvons la planète !

Chaque femme jette, durant les 38 années de son cycle fertile, environ 15.000 serviettes hygiéniques qui mettent en moyenne 600 ans à se dégrader.

Utiliser des serviettes hygiéniques lavables, qui durent 7 ans ou plus, permet ainsi de réduire nos déchets de manière non négligeable et de moins contaminer notre belle planète.

Le sang menstruel est sacré ! Savais-tu qu'il est riche de nutriments ? Il peut être donné aux plantes, à la terre et ainsi honorer la fertilité, la création, la vie.



## Économie

Le coût des serviettes jetables pour une femme durant sa vie fertile est de plus de 5.000 euros. A ceci s'ajoute le temps et les ressources nécessaires pour aller les acheter chaque mois.

Les serviettes Ama Tu Luna lavables peuvent être réutilisées de nombreuses années, avec un coût économique très inférieur sur le long terme.

Chaque serviette est une pièce unique, réalisée à la main. Ainsi tu participes à ce changement économique et social en soutenant les petits artisans.

Ama tu Luna est né du cœur, pour l'amour que nous ressentons envers la planète et toute la vie qui s'y manifeste. Nous savons que le changement que nous voulons voir dans ce monde commence en nous-même. En étant conscientes de nos choix quotidiens nous pouvons ainsi vivre en harmonie avec notre corps, notre esprit et connectée à la Terre Mère qui nous donne tant de beauté.

La femme et son cycle menstruel sont sacrés, purs et précieux, créateurs de vie et de beauté. En tant que tels, ils doivent être aimés et respectés. C'est pour cela que nous avons décidé de créer cette ligne de serviettes d'hygiène féminine lavables en coton 100% bio faites à la main une à une avec beaucoup d'amour. Chaque serviette est une création unique qui donnera santé et joie autant à ton corps qu'à la planète.

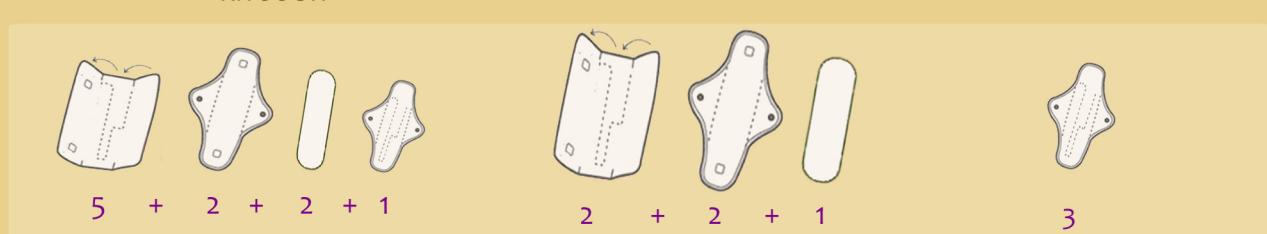
Nous avons repris les enseignements ancestraux de nos grands-mères et les avons transformés en un nouveau modèle, pratique, écologique, facile d'utilisation, super absorbant, sain et plus facile à laver.

Nous croyons qu'en respectant et honorant la nature nous nous soignons nous-même mais aussi toute la planète. Fêtons notre lune ! Merci de faire partie de cette merveilleuse aventure !



Cosmic Community

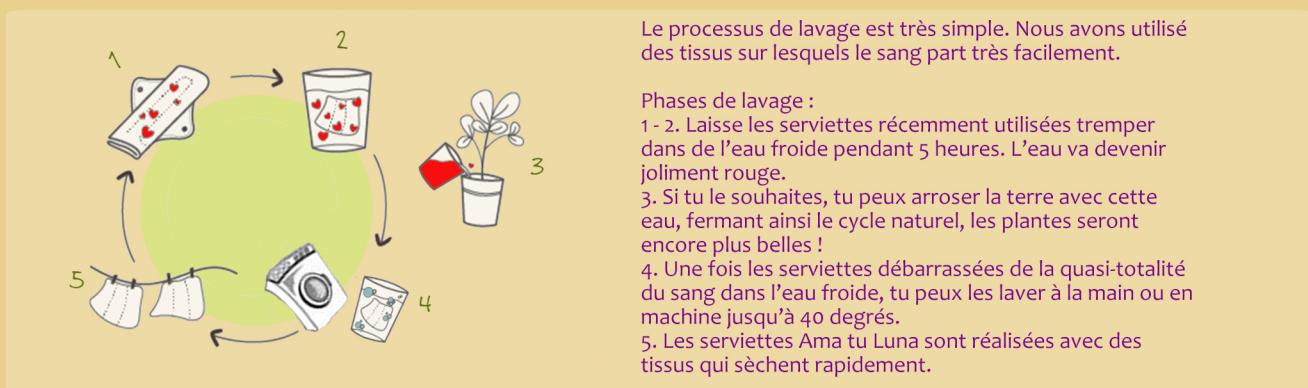
# LA COLLECTION AMA TU LUNA : Chaque kit est livré dans une pochette en tissu.



## COMMENT UTILISER TES SERVIETTES AMA TU LUNA :



La **base** est imperméable et empêche le passage du sang jusqu'à tes vêtements. Grâce au tissu spécial que nous utilisons, elle permet aussi la circulation de l'air nécessaire à ta peau.  
Sur la **base** s'accroche la **serviette** réalisée à 100% en coton bio, super absorbant. La **serviette** est la partie qui se change le plus souvent et qui est au contact de notre partie intime.  
A l'intérieur de la **serviette** tu peux ajouter la **mini**. Cette partie optionnelle a été créée pour les moments de flux plus important qui requièrent plus d'absorption.  
Chaque pièce est très résistante grâce à la double couture réalisée à la main.  
Il peut être plus confortable d'utiliser un short ou un boxer sur tes sous-vêtements afin que tu puisses te sentir plus libre de tes mouvements.  
Nous te conseillons de laver les serviettes Ama tu Luna avant de les utiliser pour la première fois.



## PROJETS SOCIAUX :

Depuis plusieurs années, Cosmic Community soutient divers projets humanitaires : à Vârânasî en Inde, au Kenya, en Argentine, en Italie. Ama tu Luna est un de ces projets. Il est né dans le sud de l'Italie où, chaque mois, nos serviettes hygiéniques parviennent à de plus en plus de femmes. Nous réalisons des cercles d'éveil féminin et des ateliers d'échange et d'information gratuits.

Ama tu Luna Argentina a vu le jour grâce à un groupe de femmes merveilleuses qui réalisent un énorme travail bénévole. Deux groupes de production des serviettes ont été créées dans des zones défavorisées de Buenos Aires : le Barrio 31 dans la capitale fédérale et le Barrio Praderas dans la province. Nous leur avons fourni des machines à coudre, nous avons formé les deux groupes de femmes sur la réalisation de serviettes en tissus et nous les avons accompagnées dans le processus de production et de vente. Chaque kit de serviettes vendu en Argentine aide directement les familles qui les réalisent puisque tout l'argent leur revient à elles ainsi qu'à leur communauté.

Ama tu Luna Africa a commencé au Kenya où nous avons formé un groupe de femmes de la communauté de Marafa. En apprenant à coudre et à réaliser les serviettes hygiéniques lavables, elles ont également développé leur conscience notamment écologique, amélioré leur santé et créé de nouvelles sources de travail.

« Ama tu Luna India » est en train de voir le jour en relation avec un groupe de femmes avec lequel nous travaillons depuis plusieurs années à Vârânasî grâce à l'organisation « Hijos de La Luz ».

Nous avons également donné des kits de serviettes réalisées en Italie à des monastères en Argentine et en Israël.

En achetant ton kit de serviettes, tu contribues à notre projet et aide ainsi à changer ta vie mais aussi celle d'autres femmes. En effet, 60% de l'argent de ce kit est destiné à nos projets sociaux. Merci infiniment à toi et à tous ceux qui croient en Ama Tu Luna !



Serviettes hygiéniques lavables en coton bio



Les serviettes Ama tu Luna sont réalisées à la main avec des tissus français 100% coton bio

Infos : [www.amatuluna.com](http://www.amatuluna.com) - [info@amatuluna.com](mailto:info@amatuluna.com)

facebook: [amatulunacosmic](https://www.facebook.com/amatulunacosmic) - tel/whatsapp : +33 7 50 60 64 56 ou +39 388 477 8137



# Calendrier Ama Tu Luna

## FABRICATION :

- 1) Imprimer cette feuille (format A4)
- 2) Découper les 3 cercles
- 3) Empiler les cercles (le plus grand en-dessous, le plus petit au-dessus)
- 4) Les accrocher ensemble par le milieu avec une attache parisienne

## UTILISATION :

Tourner les trois roues et faire coïncider les jours du mois, les phases de la lune et les périodes du cycle menstruel.

*Chaque jour, nous pouvons ainsi noter sur une agenda nos observations, nos humeurs et états d'esprit, pour mieux connaître les phases que nous traversons.*

