

Informations et précautions

Le Syndrome du Choc Toxique (SCT).

Le SCT est une maladie rare mais grave, parfois mortelle. Elle est provoquée par une souche toxigène de la bactérie *Staphylococcus aureus*. Cette bactérie est naturellement présente chez 20 % de la population. Elle se loge dans la gorge, le nez, le vagin et la peau. Vous devez connaître ses symptômes, ils ressemblent à ceux de la grippe : soudaine poussée de fièvre, vomissements, diarrhée, étourdissements, évanouissements ou encore éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil pendant vos règles ou au cours des jours suivants. Si vous présentez un de ces symptômes durant l'utilisation de la coupe menstruelle, retirez-la et consultez immédiatement un médecin.

Si vous avez déjà souffert de SCT, n'utilisez pas la coupe.

Ne pas porter coupe menstruelle durant la nuit
(privilégier les protections externes).

Tailles

Taille **S** : Volume 16 ml - Jeunes femmes et flux légers

Taille **M** : Volume 21 ml - flux normaux

Taille **L** : Volume 28 ml - mamans et flux abondants

anaë® by **écodis**.

Zone de Kerboulard • 56250 Saint-Nolff • France

+ 33 (0)2 97 48 40 59 • www.anae.info

La société écodis compense 100 % de ses émissions de CO₂.

Ma coupe menstruelle



100% silicone et réutilisable pendant 10 ans, je suis votre parfaite alliée en toutes circonstances !

3 tailles disponibles **S** **M** **L**

pour s'adapter aux différentes morphologies et aux différents flux

Fiable

Saine

Ecologique

Economique

  Fabrication France

anaë

Comment utiliser ma Coupe menstruelle ?

1. Avant toute utilisation, stérilisez votre coupe en la faisant bouillir pendant au moins 5 minutes.
2. Lavez-vous les mains et pliez la coupe selon l'un des dessins ci-dessous.
3. Insérez la coupe pliée délicatement dans votre vagin, vers le creux des reins, sans aller trop loin. Une coupe menstruelle s'insère moins profondément qu'un tampon. La coupe va se déplier à l'intérieur de votre corps et épouser parfaitement les parois de votre vagin. Les muscles vaginaux maintiendront sans difficulté la coupe en place.
4. Assurez-vous que la coupe est bien en place : passez votre doigt entre la coupe et la paroi vaginale pour vérifier qu'elle est bien dépliée ou bien faites la tourner doucement sur elle-même.
La tige doit se trouver à l'entrée du vagin et être accessible pour le retrait.
5. En fonction de votre flux, toutes les 4h à 6h, retirez la coupe. Lavez-vous les mains, attrapez la tige; puis pincez la base de la coupe (là où se trouve la fleur). Le pincement va stopper l'effet ventouse et la coupe se pliera pour sortir.
6. Videz la coupe et rincez-la soigneusement avec de l'eau chaude. Vous pouvez utiliser un savon doux et neutre pour la nettoyer; puis rincez-la abondamment avant de l'insérer à nouveau.
7. Stérilisez votre coupe entre deux cycles et conservez-la dans son petit sac en coton bio.

A. Pliez la Coupe



B. Position de la Coupe



Astuces

- **Si vous utilisez une coupe pour la première fois**, entraînez-vous à l'insérer et la retirer à la fin d'un cycle par exemple. Soyez détendue, il faut 2 ou 3 cycles pour bien maîtriser l'usage de la coupe.
- **Si vous craignez les fuites**, vous pouvez utiliser une serviette hygiénique en plus de la coupe; mais cela n'est pas nécessaire. Les fuites sont souvent liées à une taille de la coupe trop petite ou bien à une position trop profonde dans le vagin.
- **Si la tige de votre coupe menstruelle vous procure une sensation d'inconfort** lorsque vous êtes assise ou que vous marchez, vous pouvez la raccourcir en la coupant. Attention toutefois à ne pas couper le corps de la coupe.
- **Si vous n'avez pas accès à de l'eau propre lors du changement de coupe** (toilettes publiques par exemple), vous pouvez la nettoyer avec du papier après l'avoir vidée. Il vous faudra alors la nettoyer soigneusement la prochaine fois.

Carte d'identité

Composition : 100% en silicone de grade médical

Durée de vie : Réutilisable pendant 10 ans avec un entretien soigné

Signe particulier : un fleur à la base de la coupe facilite sa préhension

Bagage : un petit sac en coton bio pour le transport