



Notice d'utilisation

Comment utiliser ma Coupe Mensuelle ?

- 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 4 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.

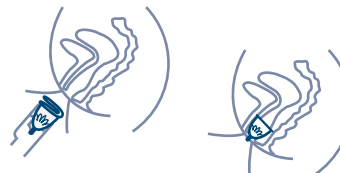
Astuces :

- Si vous utilisez une coupe pour la première fois, entraînez-vous à l'insérer et à 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.
- Utilisez une seule protection hygiénique interne à la fois
- Utilisez la coupe menstruelle seulement pendant la période des règles.

- 2 Pliez la coupe
Fold the cup
Plooi de cup



- 3 Position de la coupe
Cup position
Snijpositie



User instructions

How to use My Menstrual Cup

- 1 Before you use your cup for the first time, sterilise it in boiling water for at least 5 minutes.
- 2 Wash your hands and fold the cup, as in one of the pictures below.
- 3 Insert the folded cup carefully into your vagina, towards the base of your spine, without inserting it too far. A menstrual cup should be inserted lower than a tampon. The cup will open up inside your body, fitting perfectly to the walls of your vagina. Your vaginal muscles will hold the cup in place easily.
- 4 Check the cup is well positioned: pass your finger between the cup and the vaginal wall to check that it has unfolded correctly, if not rotate it slightly. The stem should be at the vagina entrance and accessible so you can remove it.
- 5 Remove the cup every 4-6 hours, depending on how heavy your flow is. Wash your hands, grip the stem then pinch the base of the cup (where the flower is). By squeezing, you will break the seal and the cup will fold so you can remove it.
- 6 Empty the cup and rinse it carefully with hot water. You can use a mild, neutral soap to clean it.
- 7 Sterilise your cup between cycles and keep it in its organic cotton pouch.

Tips:

- If you are using a cup for the first time, practise inserting it and removing it, perhaps at the end of a cycle. Don't worry, it'll take 2 or 3 cycles to get to grips with using your cup.
- If you are worried about leakage, you can use a sanitary towel as well as the cup, but this isn't necessary. Leakage is often a result of using a cup which is too small or positioning it too deeply in the vagina.
- If the stem of your menstrual cup is uncomfortable when you are sitting or walking, you can shorten it by cutting it. Be careful, however, not to cut the cup itself.
- If you don't have access to clean water when you are removing your cup (if you're using a public toilet for example), you can empty it and clean it with paper. Make sure you clean it carefully next time.
- Use only one internal sanitary protection at a time
- Use the menstrual cup only during the period.



Gebruiksaanwijzing

Hoe gebruik ik Mijn menstratiecup?

- 1 Steriliseer de cup door hem vóór ieder gebruik gedurende 5 minuten in kokend water te leggen.
- 2 Was je handen en plooi de cup volgens een van de tekeningen hieronder.
- 3 Duw de geplooiide cup voorzichtig in de vagina in de richting van de onderrug, zonder te ver te gaan. Een menstratiecup wordt lager in de vagina gedragen dan een tampon. De cup ontplooit zich in je lichaam en vormt zich perfect naar de wanden van je vagina. De bekkenbodemspieren zullen de cup moeiteloos op zijn plek houden.
- 4 Controleer of de cup goed zit: Voel met je vinger rondom de cup om te controleren of deze niet ingedekt is, of draai hem voorzichtig rond. Het steeltje moet zich bij de ingang van de vagina bevinden en binnen bereik liggen om de cup te kunnen verwijderen.
- 5 Verwijder de cup om de 4 tot 6 uur, afhankelijk van de menstruatie. Was je handen, pak het steeltje beet met duim en wijsvinger en knijp in de onderkant van de cup (daar waar het bloemetje is aangebracht). Door te knijpen verbreekt het vacuüm en plooit de cup zodanig dat hij verwijderd kan worden.
- 6 Leeg de cup en spoel hem zorgvuldig met warm water. Je kunt hem reinigen met een milde neutrale zeep en de cup overvloedig spoelen voordat je hem weer inbrengt.
- 7 Steriliseer de cup tussen twee cyclussen en bewaar hem in het zakje van biologisch katoen.

Tips:

- Als je nog nooit een menstratiecup hebt gebruikt, kan je het best eerst oefenen met het inbrengen en verwijderen, bijvoorbeeld aan het eind van een menstruatiecyclus. Ontspan je; het is normaal als je de cup pas na 2 of 3 cyclussen goed kunt inbrengen en verwijderen.
- Als je ondanks het bijzonder lage risico toch bang bent voor lekken, dan kan je er maandverband bij dragen. Lekken worden vaak veroorzaakt door een te kleine cup of doordat de cup te diep in de vagina is aangebracht.
- Als het steeltje van de cup je irriteert bij de ingang van je vagina en als deze niet comfortabel zit tijdens het zitten of lopen, dan kun je het steeltje inkorten door er een stukje af te knippen. Let wel op dat je niet in de cup zelf knipt.
- Als je bij het verwisselen van de cup niet beschikt over schoon water (bijvoorbeeld bij openbare toiletten), dan kan je hem na het legen schoonmaken met toiletpapier. In dat geval dien je de cup de volgende keer zorgvuldig te reinigen.
- Gebruik slechts één inwendig maandverband tegelijk
- Gebruik de menstratiecup alleen tijdens de menstruatie.



Carte d'identité :

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

Composition : 100 % en silicone de grade médical

Pays de fabrication : France

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

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

Bagage : un petit sac en coton bio pour le transport

Informations et précautions

Le Syndrome du Choc Toxique (SCT)

Le SCT est une maladie rare mais grave, parfois mortelle liée au port long d'un produit de protection à usage interne pendant les menstruations. 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. Les symptômes du SCT 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 la coupe durant la nuit. Ne pas porter la coupe pendant une durée supérieure à 6 heures. (Privilégier les protections externes).

Choose your size:

Size: S – Volume: 16 ml – young women and light flows

Size: M – Volume: 21 ml – normal flows

Size: L – Volume: 28 ml – mums and heavy flows

Composition: 100% medical-grade silicone

Country of manufacture: France

Product lifetime: reusable for 10 years with careful maintenance

Distinctive feature: a flower at the base of the cup to make it easier to grip

For storage: a small organic cotton carrying pouch

Information and precautions

Toxic shock syndrome (TSS)

TSS is a rare but serious and sometimes fatal condition associated with the prolonged use of an internal protection product during menstruation. It is caused by a toxigenic strain of the *staphylococcus aureus* bacterium. This bacterium is naturally present in 20% of the population. It lives in the throat, nose, vagina and skin. You should be aware of its symptoms. The symptoms of TSS resemble those of the flu: sudden fever, vomiting, diarrhoea, dizziness or a sunburn-like rash during your period or on the days following your period. If you experience any of these symptoms while using the cup, remove it and consult your doctor immediately.

Do not use the cup if you have already experienced TSS in the past.

Do not wear the cup overnight. Do not wear the cup for more than 6 hours.

Thank you for choosing Anaë® and My Menstrual Cup!

Specificaties:

Maat: S - Inhoud: 16 ml - jonge vrouwen met lichte bloedingen

Maat: M - Inhoud: 21 ml - normale bloedingen

Maat: L - Inhoud: 28 ml - vrouwen die zwanger zijn geweest of hevige bloedingen hebben

Samenstelling: 100% medisch silicone

Land van productie: Frankrijk

Levensduur: 10 jaar lang herbruikbaar indien goed onderhouden

Bijzonder kenmerk: om de greep te vergemakkelijken is er een klein getekend bloemetje onderaan de cup aangebracht

Wordt geleverd met een meeneemzakje van biologisch katoen

Informatie en voorzorgsmaatregelen

Toxischeshocksyndroom (TSS)

Le SCT est une maladie rare mais grave, parfois mortelle liée au port long d'un produit de protection à usage interne pendant les menstruations. Deze ziekte wordt veroorzaakt door een toxigene stam van de bacterie *Staphylococcus aureus*. Deze bacterie wordt van nature gedragen door 20% van de bevolking. Deze nestelt zich in de keel, neus, vagina en huid. De symptomen van TSS zijn vergelijkbaar met die van de griep: plotselinge koorts, braken, diarree, duizeligheid of huiduitslag die lijkt op een zonnesteek tijdens uw menstruatie of in de dagen erna. Indien u een van deze symptomen heeft tijdens het gebruik van de menstratiecup, verwijder deze dan en raadpleeg onmiddellijk uw arts.

Gebruik de cup niet indien u al TSS heeft gehad.

Draag de cup niet 's nachts. Draag de cup niet langer dan 6 uur.

Bedankt dat je voor Anaë® en Mijn menstratiecup hebt gekozen!



anaë by écodis

Ecodis - Z.A. de Kerboulard - 56250 Saint-Nolff - France
+33 (0) 2 97 48 40 59

Merci d'avoir choisi Ma coupe mensuelle Anaë® !

