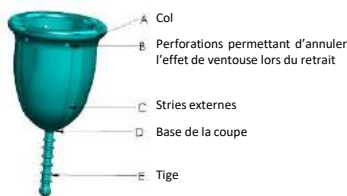


Lire attentivement cette notice avant toute utilisation.

Nous vous remercions d'avoir acheté la coupe menstruelle réutilisable APO en silicone souple de qualité médicale. Elle est hypoallergénique, sans latex et fabriquée en France. Elle a été conçue et étudiée pour être pliée et insérée dans votre vagin permettant une alternative plus saine et écologique aux tampons et aux serviettes périodiques. Une fois insérée, la coupe s'ouvre et se positionne dans la partie basse du vagin, elle est alors maintenue par la pression des muscles vaginaux. Elle doit être vidée, rincée et réinsérée toutes les 4 à 8 heures. Elle peut être utilisée de jour comme de nuit, en déplacement ou lors d'activités physiques (natation, footing,...) sans aucun risque.



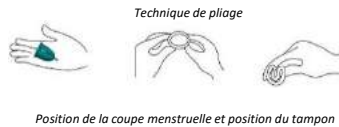
AVANT UTILISATION

Vérifiez que les 4 perforations présentes sur le haut de la coupe sont correctement percées. Lavez-vous les mains et lavez la coupe avec de l'eau chaude et un savon doux. Après l'avoir correctement rincée, placez la dans une grande quantité d'eau et faites la bouillir pendant 5 à 7 minutes. Laissez la refroidir. Votre coupe est maintenant stérilisée et prête à être utilisée. NB : Nous vous recommandons de vous exercer à l'insertion et au retrait de votre coupe pendant les deux derniers jours de vos règles. Prenez tout le temps qu'il vous faut et surtout détendez-vous !

COMMENT INSÉRER VOTRE COUPE ?

La coupe se positionne plus bas qu'un tampon. Après vous être soigneusement lavé les mains, pliez votre coupe en forme de U et tenez-la fermement entre le pouce et l'index, le plus près possible de la base sans la déplier.

Avec votre main libre, écartez vos lèvres et insérez votre coupe menstruelle dans votre vagin, en la guidant vers le creux de vos reins, jusqu'à ce qu'elle se positionne à environ une phalange de l'entrée du vagin. Retirez vos doigts, la coupe se déploiera toute seule. Lavez vous de nouveau les mains.



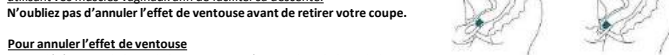
COMMENT RETIRER VOTRE COUPE ?

La position accroupie raccourcit le vagin et facilite le retrait.

- Videz votre coupe toutes les 4 à 8 heures.
- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Afin de faciliter le retrait, vous pouvez vous asseoir sur les toilettes ou vous accroupir.
- Détendez-vous afin de relâcher les muscles de votre vagin.
- Si vous n'arrivez pas à atteindre la base de votre coupe, tirez délicatement sur la tige.

Si vous n'arrivez pas à atteindre la tige, vous pouvez la « pousser » en utilisant vos muscles vaginaux afin de faciliter sa descente.

N'oubliez pas d'annuler l'effet de ventouse avant de retirer votre coupe.



Pour annuler l'effet de ventouse

Pincez légèrement la base de la coupe ou insérez un doigt le long de la coupe.

Il est possible que vous entendiez un bruit de suction lorsque la coupe se détache de votre paroi vaginale.

Retirez délicatement la coupe afin d'éviter de renverser le contenu : lorsque la base de la coupe est pratiquement sortie, inclinez la légèrement sur le côté afin de libérer une moitié du col puis penchez-la de l'autre côté pour faire de même. Ceci garantira une sortie en douceur tout en vous permettant de maintenir votre coupe bien droite pour que les fluides qu'elle contient ne s'écoulent pas. Videz le contenu dans les toilettes et nettoyez votre coupe.

SENSATION D'INCONFORT LIÉE À DES FUITES ?

1) **Position** : Le plus souvent, les fuites sont dues au fait que la coupe ne soit pas positionnée suffisamment bas dans le vagin (se référer à la section « COMMENT INSÉRER VOTRE COUPE ? »)

2) **Tige** : Vérifiez que vous avez coupé la tige à la longueur qui vous convient (se référer à la section « SENSATION D'INCONFORT LIÉE À LA TIGE »).

3) **Effet de ventouse** : Assurez-vous que la coupe adhère correctement à la paroi de votre vagin :

- Vérifiez qu'elle est bien ouverte en passant un doigt autour de la coupe, ou
- Pincez la base de la coupe (pas la tige) et faites la pivoter, ou
- Resserrez vos muscles vaginaux sur la coupe



4) **Taille** : Si vous utilisez une coupe de taille S et qu'elle se déplace constamment, ou fuit, il est possible que vous ayez besoin de passer à la taille M.

QUELLE TAILLE CHOISIR ?

- S**
 - Femme de moins de 30 ans
 - Flux léger
 - Femme n'ayant pas eu d'enfant ou ayant accouché par césarienne

- M**
 - Femme de plus de 30 ans
 - Flux abondant
 - Femme ayant accouché par voie basse

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

La coupe n'a aucune influence sur les sécrétions vaginales. Vous pouvez donc la porter en prévention avant le début de votre cycle et tout au long de votre cycle, que vos pertes soient légères ou abondantes. Afin de vous conforter lors des premières utilisations, vous pouvez utiliser une serviette hygiénique en complément de votre coupe. Lorsque vous allez aux toilettes, il n'est pas nécessaire de retirer la coupe. En revanche, certaines femmes préfèrent la retirer. Il est possible d'utiliser la coupe menstruelle avec un stérilet ou un anneau contraceptif. Toutefois, nous vous conseillons de consulter votre médecin afin de vous assurer qu'une utilisation simultanée est possible sans aucune intervention. Pour toute information complémentaire, problème ou question, n'hésitez pas à vous référer au site internet de notre fabricant : www.si-line.eu ou vous pouvez les contacter par email à l'adresse suivante : info@si-line.eu, en leur rappelant le numéro de lot inscrit sur la cartoulette.

AVERTISSEMENTS

La coupe menstruelle n'est pas un contraceptif. Elle ne vous protégera pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST). Retirez la et contactez votre médecin si vous éprouvez des symptômes tels que douleur générale, sensation de brûlure, inflammation de la région génitale ou gêne urinaire. Il n'est pas nécessaire de retirer votre coupe pour uriner ou déféquer, mais il est essentiel de la retirer avant tout rapport sexuel. Nous vous recommandons de ne pas partager votre coupe avec une autre personne. Veillez à la garder hors de portée des enfants et des animaux.

Syndrome du choc toxique (SCT)

Le principal risque lié au port de protections intimes internes telle que la coupe menstruelle est le syndrome du choc toxique menstruel (SCT) qui, bien que rare, peut entraîner de lourdes conséquences lorsqu'il se produit. Le risque de développer un SCT menstruel augmente avec la durée de port des protections internes. Les protections présentent une capacité d'absorption plus forte que nécessaire majorant mécaniquement ce risque, en augmentant de manière excessive la durée de port. Afin de diminuer le risque de développer un SCT, la coupe menstruelle ne doit pas être portée plus de 6 à 8 h ni pendant la nuit, elle doit être vidée toutes les 4 à 6h et n'être portée que pendant les règles.

Les symptômes du SCT ressemblent à ceux de la grippe et incluent : fièvres soudaines (> 39°C), douleurs musculaires, vomissements, maux de tête, diarrhées, étourdissements, évanouissements, ou encore des éruptions cutanées ressemblant à un coup de soleil. Si vous présentez l'un de ces symptômes pendant l'utilisation de la coupe, retirez-la et consultez immédiatement votre médecin. Si vous avez déjà souffert d'un SCT, vous ne devez pas utiliser de protection intime interne telle que la coupe menstruelle.

COMMENT NETTOYER ET ENTREtenir VOTRE COUPE ?

Il est très important que votre coupe soit toujours propre. Lavez-la **chaque jour** avec un savon doux sans parfum et de l'eau chaude et rincez-la abondamment à l'eau propre (tout résidu de savon peut entraîner une irritation vaginale). Utilisez une brosse douce pour nettoyer les stries. Vous pouvez la retourner afin de nettoyer l'envers si nécessaire. Les minuscules perforations situées juste au dessous du col favorisent l'annulation de l'effet de ventouse. Il est impératif que ces perforations ne soient pas bouchées. Si nécessaire, faites y passer une petite aiguille.

Si vous êtes dans les toilettes publiques, prenez une petite bouteille d'eau avec vous pour rincer votre coupe ; videz-la, rincez-la et réinsérez-la. A la prochaine occasion, nettoyez-la d'une façon plus adaptée.

Lorsque vous voyagez à l'étranger, prenez soin de toujours utiliser de l'eau potable pour nettoyer votre coupe.

Avec le temps, il est possible que votre coupe se décolore mais cela n'affectera en rien son efficacité. Vous pourrez lui rendre sa couleur en la faisant tremper dans une solution stérilisante (voir dans les paragraphes suivants).

Si vous constatez une déchirure ou tout autre changement dans l'apparence ou la texture de votre coupe, nous vous recommandons de la remplacer.

Vous pouvez également nettoyer votre coupe d'une façon plus intense de temps à autre. Choisissez l'une des méthodes suivantes :

- Faites bouillir votre coupe à **chaque fin et début de cycle** pendant 5 à 7 minutes dans une casserole dédiée à cet usage et contenant suffisamment d'eau pour la recouvrir. Ne laissez jamais l'eau s'évaporer complètement !
- Faites tremper votre coupe dans une solution stérilisante (> 5% d'hypochlorite de sodium) diluée dans un petit récipient, conformément aux instructions du fabricant. Ne pas dépasser le temps minimum de stérilisation (normalement entre 7 et 10 minutes).
- Utilisez un stérilisateur à vapeur. N'utilisez jamais les produits suivants qui peuvent abîmer votre coupe ou causer une irritation vaginale : substances pétrochimiques telles que la Vaseline, huiles essentielles, nettoyants corrosifs, savons parfumés, liquide vaisselle, lave vaisselle.

COMMENT RANGER VOTRE COUPE ?

Séchez votre coupe et rangez-la dans la pochette fournie que vous aurez préalablement lavée à la main.

Ne pas la ranger dans un sac en plastique ou dans un récipient hermétique.

SENSATION D'INCONFORT LORS DU RETRAIT ?

Il est indispensable que vous soyez détendue pour pouvoir retirer votre coupe.

Si vous avez du mal à retirer votre coupe, surtout ne paniquez pas. Lorsque votre coupe se trouve à l'intérieur de votre vagin, elle est maintenue par vos muscles vaginaux. Toute tension entraînera des difficultés dans le retrait.

L'ouverture au sommet de votre vagin qui aboutit dans l'utérus est de la taille d'une tête d'épingle. Par conséquent, il est impossible que votre coupe se perde et elle est tellement souple qu'elle ne peut causer aucun dégât.

Il est indispensable que vous soyez détendue pour pouvoir la retirer, alors relaxez-vous, prenez votre temps et relisez les instructions de la section « COMMENT RETIRER VOTRE COUPE ? ».

La position accroupie facilite l'insertion et le retrait. Si vous n'arrivez pas à l'atteindre, utilisez vos muscles vaginaux pour la faire descendre. Pour ce faire, exercez plusieurs poussées lentes et modérées vers le bas (plutôt qu'une seule longue poussée). Au fur et à mesure que vous poussez, vous aurez peut-être l'impression que votre coupe remonte, mais continuez à pousser vers le bas et après 5 à 8 poussées modérées, elle commencera à descendre.

SENSATION D'INCONFORT LIÉE À LA TIGE ?

La tige ne doit pas dépasser à l'extérieur de votre vagin.

La plupart des femmes trouvent que la tige est trop longue. Elle a été conçue pour être coupée de manière à ce que son extrémité repose juste à l'intérieur de votre vagin.

Il est important de prendre le temps d'obtenir la longueur adéquate, une tige trop longue pouvant irriter l'entrée de votre vagin.

Certaines femmes ont même besoin de la couper entièrement. Ne faites cela que si vous vous sentez vraiment capable de retirer votre coupe sans la tige. Si elle vous gêne lorsque vous vous asseyez ou lorsque vous marchez, ou si elle pince l'entrée de votre vagin, il vous faudra très certainement raccourcir un peu plus la tige.

Si la tige sort de votre vagin, vous devez la raccourcir.

Retirez votre coupe avant d'en couper la tige. Utilisez des ciseaux propres ou un coupe-ongles. Coupez la tige petit à petit et réinsérez votre coupe à chaque fois pour vérifier la longueur.



SYNTHÈSE

Puis-je porter la coupe ...

... avant mon cycle menstruel ?	✓	Oui, en prévention de fuites éventuelles.
... pendant mon cycle menstruel ?	✓	Oui, en vidant la coupe toutes les 4 à 8 heures.
... lorsque je me rends aux toilettes ?	✓	Oui, vous pouvez porter la coupe lorsque vous allez aux toilettes.
... en pratiquant une activité sportive ?	✓	Oui, la coupe est une réelle protection.
... durant des pertes abondantes ?	✓	Oui, il suffit simplement de vider la coupe de façon plus fréquente.
... la nuit, durant mon sommeil ?	✓	Oui, la coupe peut être portée la nuit. Cependant, il est recommandé d'être prudente quant à la durée d'utilisation (jusqu'à 8h).
... en simultanée avec un contraceptif tel qu'un stérilet ou un anneau contraceptif ?	✗	Le port de la coupe est déconseillé lorsque l'on porte un stérilet. Nous vous conseillons de demander l'avis de votre médecin.
... lors de rapports sexuels ?	✗	Non, il est déconseillé de porter la coupe durant les rapports sexuels.
... si j'éprouve ou si j'ai déjà eu les symptômes du SCT ?	?	Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute utilisation.