

The logo consists of a black speech bubble shape pointing downwards and to the left. Inside the bubble, the word "FAIR" is written in a large, bold, white sans-serif font, and the word "SQUARED" is written in a smaller, white sans-serif font directly below it. The background of the top half of the page features a repeating pattern of light blue circles, each containing a darker blue circle, creating a geometric, interlocking design.

**FAIR**  
SQUARED

Period Cup  
**Conseils d'utilisation**

## **BONJOUR**

Nous sommes heureux que tu aies choisi la coupe menstruelle FAIR SQUARED respectueuse de l'environnement. C'est une coupe menstruelle souple fabriquée en caoutchouc naturel du commerce équitable. Elle est introduite dans le vagin et récolte le sang des règles. La coupe menstruelle est réutilisable et peut durer plusieurs années. Elle peut être portée sans problème pendant le sport ou la nage, la nuit ou en voyage. Tu peux porter ta cup pendant tout ton cycle, que tes règles soient abondantes ou non. Elle convient aussi bien aux jeunes personnes qui ont leurs règles depuis peu qu'aux personnes qui ont leurs règles depuis longtemps et à celles qui ont déjà eu des enfants. Avant la première utilisation, nous te prions de lire attentivement les conseils d'utilisation et même de les conserver afin de pouvoir y revenir plus tard.

### **AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION**

Avant de commencer, tu devrais faire bouillir ta coupe menstruelle environ 10 minutes pour la stériliser. Fais bien attention à ce qu'il y ait assez d'eau dans la casserole afin que la cup ne soit pas endommagée. Celle-ci ne doit pas toucher le fond de la casserole, tu peux par exemple la contenir dans un fouet à pâtisserie. La coupe menstruelle est maintenue en place dans le vagin par un léger effet ventouse et les muscles vaginaux. Il est important que les petits trous à la base de la cup ne soient pas obstrués, car ils aident à annuler l'effet ventouse pour faciliter le retrait de la cup.

### **AVANT UTILISATION**

Avant chaque utilisation, tu devrais bien te laver les mains à l'eau chaude et au savon. Après, trouve une position confortable et détend-toi pour pouvoir insérer ta cup.

## PLIER

Il existe différentes techniques de pliage pour faciliter l'insertion de la cup. Au début, le pliage en C est le plus évident.



Pliage en C



Pliage en S



Pliage Punchdown

## INSÉRER

Tu peux insérer ta cup debout, assise, accroupie ou une jambe relevée. Pour ce faire, détend-toi. L'insertion est plus facile quand la coupe est mouillée. Fais attention à ce que la cup soit pliée quand tu l'insères et dirige-la lentement vers l'arrière. Pour contrôler qu'elle est bien positionnée, glisse ton doigt autour de la cup pour voir si elle s'est bien dépliée ou tire légèrement sur la tige : si ta cup est bien positionnée et que l'effet ventouse s'est bien mis en place, tu vas sentir une légère résistance en tirant.

## POSITION

En essayant d'insérer ta cup, tu vas finir par définir rapidement la position la plus confortable pour toi. Certaines femmes préfèrent positionner leur cup juste devant le col de l'utérus, d'autres préfèrent une position plus basse dans le vagin. Tu dois juste faire attention à ce que ta cup ne soit pas trop près de l'entrée de ton vagin, sinon tu la sentiras et tu ne pourras pas t'asseoir confortablement.

## RETIRER

La coupe menstruelle peut être portée jour et nuit et même quand tu vas aux toilettes. En général, cela suffit si tu la vides toutes les 4 à 12 heures. La fréquence à laquelle tu vas vider ta cup dépendra de l'avancée de ton cycle, de la taille de la coupe menstruelle et de ton flux.

Après quelques utilisations seulement, tu vas rapidement prendre le coup de main et savoir à quelle fréquence tu dois vider ta cup. Au début, tu peux la vider aussi souvent que tu changeais de tampon pour avoir une meilleure idée de ton flux et savoir quand tu dois la vider.

Avant de retirer ta coupe menstruelle, lave-toi bien les mains à l'eau chaude et au savon et rince-les bien. **Pour retirer la cup, tu dois annuler le léger effet ventouse qui la maintient en place.** Pour ce faire, pince la base de ta cup ou glisse un doigt le long de ta cup et presse-la légèrement. Après tu peux la retirer doucement de ton vagin. Tu peux aussi t'aider en poussant légèrement sur tes muscles pelviens ou en tournant la cup. Il est plus facile de retirer la cup une jambe relevée sur la lunette des toilettes ou assise sur les toilettes. Si tu n'atteins pas la cup et que celle-ci a glissé vers le haut, pousse avec tes muscles pelviens jusqu'à ce que tu l'atteignes. **C'est important de ne pas tirer sur la tige, car cela peut être douloureux et dans le pire des cas, avoir des conséquences sur ta santé. Imagine que c'est une ventouse, qui pourrait tirer tes organes internes, comme ta vessie ou ton utérus, vers le bas, car l'effet de succion n'a pas encore été annihilé.** Le retrait de la cup demande un peu d'exercice. Si tu es débutante, prends-toi bien le temps pour essayer.

Après avoir retiré ta cup, verse le sang dans les toilettes et rince bien la coupe menstruelle (voir chapitre "NETTOYAGE ET ENTRETIEN").

## REMARQUE

Si tu portes un stérilet, discute avant de l'utilisation de la cup avec ton gynécologue.

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Le nettoyage et l'entretien de la cup est une étape particulièrement importante. En la nettoyant, fais bien attention à ce que les petits trous à la base de la coupe menstruelle ne soient pas obstrués. Pendant tes règles, cela suffit si tu rinces juste la cup à l'eau chaude et avec un savon doux sans huile. C'est très important qu'il ne reste pas de savon sur ta cup, car cela peut entraîner des irritations dans le vagin. Si tu voyages dans un pays où l'eau du robinet est insalubre ou que tu n'as pas accès à l'eau courante, n'utilise que de l'eau potable en bouteille pour nettoyer ta cup.

Avant et après tes règles, tu devrais bouillir ta cup pour la stériliser. Tu peux la faire bouillir dans une eau à 100° C pendant 5 minutes. Fais attention à ce qu'il y ait assez d'eau dans la casserole pour ne pas endommager la cup. La coupe menstruelle ne devrait pas entrer en contact avec le fond de la casserole.

Pour conserver la cup, utilise le petit sac en coton livré avec. La coupe menstruelle doit être hygiéniquement conservée à l'abri de la lumière et au sec.

## RACCOURCIR

Si les billes sur la tige te gênent ou te font mal en marchant ou assise, tu peux raccourcir la tige. Pour cela, coupe une ou deux billes de la tige. Retire ta cup et utilise des ciseaux propres ou des petits ciseaux à ongles pour raccourcir la tige.

Avant de mettre la coupe menstruelle, tu devrais bien la nettoyer (voir chapitre “NETTOYAGE ET ENTRETIEN”). Commence par raccourcir la tige d’une bille et essaye pour voir si cette dernière ne dépasse pas de ton vagin. Puis si elle est encore trop longue, raccourci-la encore d’une bille. Avant de raccourcir la tige, tu devrais avoir essayé de poser et de retirer ta cup quelques fois pour être sûre que tu ne la raccourcis pas trop.

## CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

- La coupe menstruelle est fabriquée en latex naturel qui peut provoquer des réactions allergiques.
- Avant d’utiliser ta cup, contrôle que tous les trous à sa base ne soient pas obstrués.
- Faire bouillir la coupe menstruelle environ 10 minutes avant la première utilisation. Fais bien attention à ce qu’il y ait assez d’eau dans ta casserole pour éviter tout endommagement.
- La coupe menstruelle n’est pas un moyen de contraception et elle ne devrait pas être utilisée lors des relations sexuelles. Elle ne protège pas non plus contre les maladies sexuellement transmissibles.
- Si tu as un problème gynécologique, tu devrais discuter de l’utilisation de la cup avec ton gynécologue.
- Lave-toi toujours les mains à l’eau chaude et au savon avant de manipuler ta cup.
- Ne garde jamais la coupe menstruelle plus de 12 heures d’affilée sans bien la nettoyer.
- Si tu portes un stérilet, parle de l’utilisation de la cup avec ton gynécologue. En insérant la coupe menstruelle, il est possible que tu déplaces ton stérilet hormonal ou en cuivre. Tu peux t’en assurer en glissant ton doigt le long de

ta cup après l'avoir insérée pour voir si tu sens les fils. De plus, tu dois absolument faire attention à ne retirer la cup que quand tu as annulé l'effet ventouse (voir chapitre "RETIRER"). Si ton stérilet te fait mal ou s'est déplacé, utilise un autre moyen de contraception (par ex. les préservatifs) et consulte un gynécologue pour qu'il contrôle ton stérilet.

- Retire immédiatement ta cup si tu as des symptômes comme la douleur, des irritations, des brûlures ou une inflammation dans le vagin ou sur la vulve. Retire aussi immédiatement la cup si tu as des douleurs en urinant. Si tu as un ou plusieurs symptômes mentionnés ici, consulte rapidement un médecin.
- Ne met jamais ta coupe menstruelle dans le lave-vaisselle, car le matériau peut être endommagé à cause du liquide ou de la pastille pour lave-vaisselle.
- La coupe menstruelle ne devrait pas être en contact avec des substances huileuses.
- Conserve ta cup hygiéniquement à l'abri de la lumière et au sec. Le petit sac livré avec est idéal pour cela.
- Ne pas laisser à portée des enfants et des animaux.
- Si ta cup présente des fissures, qu'elle est cassée ou qu'elle présente d'autres changements, nous te conseillons de la remplacer par une nouvelle.
- Ne partage jamais ta cup avec quelqu'un d'autre.
- Avec le temps et au fil des utilisations, ta coupe menstruelle peut se colorer. Cela n'affecte en rien sa fonction.
- La coupe menstruelle ne doit pas être utilisée directement après un accouchement. Les lochies (pertes de sang post accouchement) sont plus importantes que les règles.

## **SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)**

Le syndrome du choc toxique (SCT) est un syndrome infectieux causé par une bactérie spécifique, qui produit une sorte de poison. Les portes d'entrée de cette bactérie sont les plaies ouvertes et les muqueuses.

### **SYMPTÔMES DU SCT**

Fièvre, évanouissement, douleurs musculaires, palpitations cardiaques, nausées et vomissements, diarrhée, vertiges, chute de la tension artérielle, rougeur générale comme quand on a des coups de soleil avec la peau qui présente des desquamations généralement sur la plante des pieds et les paumes des mains.

Si un ou plusieurs de ces symptômes apparaissent pendant tes règles, retire immédiatement ta cup et consulte un médecin en urgence en lui expliquant bien qu'il peut s'agir d'un SCT. Si tu as déjà eu un SCT par le passé, tu ne devrais pas utiliser de coupe menstruelle.

**Consulte notre site internet : [fairsquared.com](https://www.fairsquared.com) et trouve d'autres astuces si tu es débutante avec la coupe menstruelle.**

FAIR SQUARED GmbH, Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4,  
50858 Köln (Cologne), ALLEMAGNE  
Téléphone +49 (0) 2234 929 66 00  
[info@fairsquared.com](mailto:info@fairsquared.com)  
[www.fairsquared.com](https://www.fairsquared.com)