



Period Cup
Mode d'emploi

BONJOUR

Nous sommes ravis que tu aies choisi la Period Cup de FAIR SQUARED. Il s'agit d'une coupe menstruelle souple, fabriquée en caoutchouc naturel issu du commerce équitable – selon la norme de la Fair Rubber Association (www.fairrubber.org) – et certifié FSC®, FSC® C137581 (www.fsc.org). Elle s'insère dans le vagin et recueille le sang menstruel. La Period Cup est réutilisable. Avec un nettoyage et un entretien appropriés, la Period Cup peut être utilisée pendant plusieurs années. Remplace-la en cas de fissures, de surface collante ou de déformation. Elle peut être utilisée pendant le sport ou la natation, la nuit et en voyage. Tu peux porter ta coupe menstruelle pendant toute la durée de tes règles, aussi bien en cas de flux léger qu'abondant. Elle convient aussi bien aux jeunes personnes menstruées dont les règles viennent de commencer qu'aux personnes menstruées qui ont leurs règles depuis plus longtemps et à celles qui ont déjà eu des enfants. Lis attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation et conserve-le afin de pouvoir le consulter ultérieurement.

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Avant la première utilisation, fais bouillir ta Period Cup pendant environ 10 minutes dans une grande quantité d'eau afin de la désinfecter. Veille à ce qu'il y ait suffisamment d'eau dans la casserole pour ne pas endommager la Period Cup. Elle ne doit pas toucher le fond de la casserole – tu peux par exemple la placer dans un fouet. Ne laisse pas la casserole sans surveillance. Laisse refroidir l'eau avant de sortir la Period Cup ou retire-la à l'aide d'une cuillère ou d'une pince. La Period Cup est maintenue dans le vagin par une légère dépression (effet ventouse) et par la force des muscles vaginaux. Il est important que les trous de la Period Cup ne soient pas obstrués. Ils permettent d'équilibrer la pression lorsque tu souhaites la retirer.

AVANT CHAQUE UTILISATION

Avant chaque insertion, lave-toi soigneusement les mains à l'eau chaude et au savon. Installe-toi ensuite dans une position confortable pour pouvoir insérer la Period Cup en toute détente.

PLIAGE

Il existe différentes techniques de pliage qui facilitent l'insertion. Pour commencer, le pliage en C est bien adapté.



Pliage en C



Pliage en S



Pliage Punch-Down

INSERTION

Tu peux insérer la Period Cup en position debout, assise, agenouillée ou accroupie. Essaie de te détendre. L'insertion est plus facile lorsque la Period Cup est mouillée. Veille à ce que la Period Cup reste pliée pendant l'insertion et introduis-la délicatement en direction du dos. Pour vérifier qu'elle est bien en place, fais le tour de la coupe avec un doigt propre et sens si elle s'est dépliée, ou tire – légèrement – sur les petites boules : si elle est bien en place et qu'une légère dépression s'est formée, tu sentiras une petite résistance en tirant.

POSITION

Tu trouveras rapidement la position qui te convient en faisant quelques essais. Certaines personnes menstruées préfèrent que la

coupe soit placée juste sous le col de l'utérus, pour d'autres une position plus en avant, près de l'ouverture vaginale, suffit. Veille simplement à ce qu'elle ne soit pas placée trop près de l'entrée du vagin, sinon elle pourrait être inconfortable, par exemple en position assise.

RETRAIT

La Period Cup peut être portée jour et nuit et peut rester en place lorsque tu vas aux toilettes. En général, il suffit de la vider toutes les 4 à 12 heures. La fréquence dépend du moment du cycle, de la taille de la coupe et de l'abondance du flux.

Après seulement quelques utilisations, tu sauras rapidement à quelle fréquence vider ta Period Cup. Au début, tu peux la changer aux mêmes intervalles qu'un tampon pour mieux évaluer l'abondance de tes règles et découvrir à quelle fréquence tu dois réellement vider la coupe.

Avant de retirer la Period Cup, lave-toi d'abord les mains à l'eau chaude et au savon et rince-les bien. **Pour retirer la coupe, tu dois d'abord rompre la légère dépression qui la maintient en place.** Pour cela, tu peux pincer la base de la Period Cup ou glisser un doigt le long de la coupe et la pousser légèrement sur le côté. Tu peux ensuite la retirer délicatement du vagin. Relâcher consciemment les muscles du plancher pelvien et faire pivoter la coupe peut également aider. Le retrait de la Period Cup est plus facile en position accroupie ou assise sur les toilettes. Si tu n'arrives pas à atteindre la Period Cup, pousse-la vers le bas avec les muscles du plancher pelvien jusqu'à ce que tu puisses atteindre sa base avec les doigts. **Il est important de ne pas utiliser les petites boules pour tirer la Period Cup vers l'extérieur. Cela peut être douloureux et, dans le pire des cas, avoir des conséquences pour la santé. Imagine une ventouse qui tirerait vers le bas tes organes internes, comme la vessie, l'utérus, etc., parce que la dépression n'a pas été rompue.** Le retrait demande un peu de pratique. Prends donc suffisamment de temps pour t'exercer, surtout au début.

Après le retrait, vide le sang dans les toilettes et rince la Period Cup (voir le chapitre « NETTOYAGE ET ENTRETIEN »). Tu peux ensuite la réinsérer.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Le nettoyage et l'entretien de ta Period Cup sont particulièrement importants. Lors du nettoyage, veille à ce que les trous soient également dégagés. Pendant les règles, un nettoyage à l'eau chaude avec un savon doux sans huile suffit. Il est toutefois important de bien rincer tous les résidus de savon, car ils pourraient provoquer des irritations dans le vagin. Lors de voyages dans des pays où l'eau du robinet n'est pas disponible ou pourrait être contaminée, il est important d'utiliser uniquement de l'eau potable pour le nettoyage.

Avant et après chaque cycle menstruel, tu dois désinfecter ta Period Cup à l'eau bouillante. Pour cela, tu peux la faire bouillir pendant 5 minutes (100 °C). Veille à ce qu'il y ait suffisamment d'eau dans la casserole pour ne pas endommager la coupe. La Period Cup ne doit pas toucher le fond de la casserole. La coupe menstruelle doit être conservée à l'abri de la lumière, dans des conditions hygiéniques et au sec.

RACCOURCIR LA TIGE

Si les petites boules de la tige te font mal ou te gênent en marchant ou en position assise, elles peuvent être raccourcies. Pour cela, tu peux couper une ou deux des boules de la tige. Retire d'abord la Period Cup du vagin et utilise des ciseaux propres ou des ciseaux à ongles pour raccourcir la tige.

Avant de réinsérer la Period Cup, nettoie-la soigneusement (voir le chapitre « NETTOYAGE ET ENTRETIEN »). Ne coupe d'abord qu'une seule boule, puis vérifie si la tige dépasse encore du vagin. Ce n'est qu'ensuite que tu peux, si nécessaire, couper la boule suivante. Avant de raccourcir la tige, tu dois déjà avoir l'habitude d'insérer et de retirer la coupe, afin de ne pas couper trop.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- La Period Cup est fabriquée en latex de caoutchouc naturel – ne pas utiliser en cas d'allergie au latex.
- Avant d'utiliser la Period Cup, vérifie que les trous situés sous le bord de la coupe sont bien ouverts.
- N'utilise pas la Period Cup si le scellé de l'emballage est endommagé.
- Avant la première utilisation, faire bouillir env. 10 minutes dans l'eau en veillant à ce qu'il y ait suffisamment d'eau dans la casserole pour éviter tout dommage.
- La Period Cup n'est pas un moyen de contraception et ne doit pas être utilisée pendant les rapports sexuels. Elle ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles.
- Si tu as un problème gynécologique, parle de l'utilisation de la Period Cup avec ton ou ta gynécologue.
- Veille toujours à te laver les mains à l'eau chaude et au savon avant d'utiliser la Period Cup.
- Ne porte jamais la Period Cup plus de 12 heures sans la vider et la nettoyer soigneusement.
- Si tu utilises un stérilet comme moyen de contraception, parle au préalable de l'utilisation de la Period Cup avec ton ou ta gynécologue. L'utilisation de la Period Cup peut entraîner un déplacement de ton stérilet hormonal ou en cuivre. Tu peux le vérifier en passant un doigt le long du bord de la coupe après l'avoir insérée et en vérifiant si tu sens le fil. **Tu dois en outre impérativement veiller à ne retirer la Period Cup qu'après avoir rompu la dépression** (voir la section « RETRAIT »). Si ton stérilet provoque des douleurs ou semble s'être déplacé, utilise une autre méthode de contraception (p. ex. des préservatifs) et fais contrôler ton stérilet par un ou une gynécologue.

- Retire immédiatement la Period Cup si tu présentes des symptômes tels que douleurs, irritations cutanées, brûlures ou inflammations dans le vagin ou la zone génitale, ou des douleurs en urinant. Si un ou plusieurs de ces symptômes apparaissent, consulte d'urgence un médecin.
- La Period Cup ne va pas au lave-vaisselle – les produits pour lave-vaisselle peuvent endommager le matériau.
- La Period Cup ne doit pas entrer en contact avec des substances huileuses.
- Conserve la Period Cup à l'abri de la lumière, dans des conditions hygiéniques et au sec.
- Tiens la Period Cup hors de portée des enfants et des animaux.
- Si tu constates des fissures, des cassures ou d'autres altérations de la Period Cup, nous te recommandons de la remplacer par une neuve.
- Tu ne dois pas partager ta Period Cup avec une autre personne.
- Avec le temps, la Period Cup peut légèrement se décolorer. Cela n'affecte toutefois pas son fonctionnement.
- La Period Cup ne doit pas être utilisée directement après un accouchement. Après une grossesse, il faut d'abord attendre la fin des lochies (saignements post-partum).

ÉLIMINATION

Ne jette pas la Period Cup dans les toilettes. Si ta Period Cup est endommagée ou trop ancienne, jette-la avec les ordures ménagères.

SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)

Le syndrome du choc toxique (SCT) est un syndrome infectieux provoqué par une bactérie spécifique et par les toxines qu'elle produit. Celles-ci peuvent être absorbées par l'organisme via des plaies ouvertes et les muqueuses.

SYMPTÔMES DU SCT

Il se manifeste par une forte fièvre, des évanouissements, des douleurs musculaires, une accélération du rythme cardiaque, des nausées et des vomissements, des diarrhées, des étourdissements, une chute de la tension artérielle et une rougeur généralisée semblable à un coup de soleil, suivie d'une desquamation de la peau, en particulier sur la plante des pieds et la paume des mains.

Si un ou plusieurs de ces symptômes apparaissent pendant tes règles, retire immédiatement la Period Cup et consulte un médecin. Signale-lui qu'il pourrait s'agir d'un SCT. Si tu as déjà souffert d'un SCT par le passé, tu ne dois pas utiliser la Period Cup.

QUELLE TAILLE CHOISIR ?

TAILLE	VOLUME	HAUTEUR	Ø	RECOMMANDATION
S	8 ML	6,10 CM	3,8 CM	FLUX TRÈS LÉGER
M	13 ML	6,65 CM	4,1 CM	SANS ACCOUCHEMENT, MOINS DE 30 ANS
L	16 ML	6,95 CM	4,4 CM	APRÈS ACCOUCHEMENT, PLUS DE 30 ANS
XL	20 ML	7,20 CM	4,7 CM	FLUX MOYEN À TRÈS ABONDANT

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
50858 Cologne, Allemagne
Téléphone +49 (0) 2234 929 66 00
info@fairsquared.com
www.fairsquared.com

Version 10/2026

CE MODE D'EMPLOI S'APPLIQUE À TOUTES LES TAILLES