



### Notice d'utilisation

La liberté au naturel !

La coupe menstruelle LunaCup™ est une protection périodique innovante fabriquée en Finlande. Elle est facile et sûre d'utilisation tout en présentant une alternative hygiénique aux tampons et aux serviettes périodiques. En utilisant la coupe menstruelle, vous protégez l'environnement et économisez en toute tranquillité.

#### **Distributeur France :**

BIVEA  
ZA Actipolis, Avenue Ferdinand de Lesseps  
33610 CANEJAN  
Tél : + 33 (0) 5 57 26 09 00  
[info@lunacup.fr](mailto:info@lunacup.fr)  
[www.lunacup.fr](http://www.lunacup.fr)

- Fabriquée en Finlande avec un silicone de qualité médicale
- Hypoallergique, sans latex, sans odeur et sûre
- Economique et écologique, une coupe menstruelle utilisée avec soin peut durer de nombreuses années
- L'Alternative la plus saine aux tampons et aux serviettes périodiques
- Facile à utiliser et confortable, à ne vider en moyenne que 2 à 4 fois par jour. Elle s'utilise de jour comme de nuit
- L'intérieur de la coupe menstruelle LunaCup™ est parfaitement lisse et la tige est plate, ce qui facilite le nettoyage
- Les lignes de mesures à l'extérieur de la coupe indiquent la quantité de votre écoulement
- Peut être désinfectée en la plaçant dans l'eau portée à ébullition pendant 5 minutes
- Nettoyage facile avec un savon doux ou en utilisant les lingettes nettoyantes LunaCup™
- Peut être utilisée par les femmes de tout âge
- Peut être utilisée avant le premier rapport sexuel
- N'altère pas la faculté lubrifiante naturelle du vagin et ne dessèche pas la muqueuse vaginale
- Pas de risques de mycoses à candidas, ni de cystite. La coupe menstruelle LunaCup™ n'a jamais été associée avec le Syndrome du Choc Toxique SCT
- Peut être portée durant les activités sportives

Une alternative qui vous libère des tampons et serviettes périodiques. La coupe menstruelle LunaCup™ est la bonne option pour les femmes soucieuses de leur corps et de l'environnement !

La coupe menstruelle LunaCup™ sera une amie fidèle dès que vous l'aurez adoptée. Veuillez s'il vous plaît lire attentivement les conseils donnés dans cette notice avant la première utilisation. Gardez la notice avec vous au cas où vous en auriez besoin plus tard.

Pensez à vous nettoyer les mains soigneusement ! Avant la première utilisation, vérifiez que les 4 trous présents sur le haut de la coupe soient bien percés. Lavez-vous les mains et la coupe menstruelle LunaCup avec de l'eau chaude et un savon doux. Après l'avoir rincée, placez la coupe dans une grande quantité d'eau portée à ébullition pendant 5 minutes (une casserole fera parfaitement l'affaire). Vérifiez qu'il y ait assez d'eau pour ne pas brûler la coupe sur le fond de la casserole.

### **Fabriquée en Finlande par :**

Lune Group Oy Ltd.  
Kopsamontie 138, 35540 Juupajoki, Finlande  
[www.lunetteinfo.com](http://www.lunetteinfo.com)  
[info@lunette.fi](mailto:info@lunette.fi)  
tél. + 358 50 3554 064

### **NETTOYAGE**

Se laver les mains soigneusement avec un savon et à l'eau chaude, avant de la manipuler. Pour la première utilisation, lubrifiez avec de l'eau ou un lubrifiant à base d'eau pour faciliter l'insertion

### **PLIAGE**

Plier la coupe menstruelle sur elle-même comme indiqué sur le schéma. Pour réaliser cette opération, presser la coupe pour l'aplatir puis pliez-la sur elle-même ce qui donne au bord de la coupe une forme en C.

### **MAINTIEN**

Maintenir la coupe fermement dans la position en C et introduisez la, collerette en premier dans le vagin.

### **INSERTION**

Vous pouvez mettre votre LunaCup™ en position assise, debout ou même accroupie, en écartant les jambes pour faciliter l'insertion. La coupe est positionnée dans la partie basse du vagin comme sur le schéma. Vous apprendrez à trouver la bonne position à l'intérieur de votre vagin en pratiquant et en améliorant la connaissance de votre anatomie. Afin d'éviter les fuites, soyez sûre que la coupe est totalement ouverte.

### **RETIRER**

Lorsque vous retirez votre coupe, il faut tout d'abord laver soigneusement ses mains, prendre une position confortable puis se détendre tranquillement afin de relâcher les muscles de votre vagin. Si vous n'arrivez pas à atteindre la base de la coupe, tirez délicatement sur la tige. Vous pouvez pousser tranquillement la coupe avec les muscles de votre vagin afin d'aider la LunaCup™ à descendre. Faites attention de ne pas abîmer la tige avec vos ongles. Décoller le bord en appuyant sur la partie inférieure de la coupe, et l'enlever en évitant de renverser le contenu.

## **NETTOYER ET NOUVELLE UTILISATION**

Vider le contenu de la coupe et la nettoyer soigneusement à l'eau chaude avec un savon doux et non parfumé (gel nettoyant LunaCup™) avant de la réinsérer. N'utiliser pas le savon à main habituel car il peut provoquer des irritations voir des infections. Vous pouvez aussi choisir de nettoyer avec les lingettes désinfectantes LunaCup™.

## **RANGEMENT**

Nettoyer très soigneusement la coupe menstruelle LunaCup™ après la dernière utilisation à la fin de vos règles et rangez là dans son emballage d'origine, dans un espace correctement aéré. Ne pas ranger la coupe dans une boîte hermétique ou un sachet en plastic. Placer la coupe dans une grande quantité d'eau portée à ébullition pendant 5 minutes maximum, entre vos règles. Vous pouvez aussi faire cette opération pendant vos règles si vous le désirez.

## **INFORMATION D'USAGE**

La coupe menstruelle LunaCup™ est maintenue en place par la paroi vaginale, et grâce à la pression des muscles vaginaux. Contrairement aux tampons, la coupe menstruelle est positionnée très bas dans le vagin. La tige pourra cependant rester à l'intérieur du vagin. Vous pouvez toutefois raccourcir la tige de la coupe menstruelle, mais en faisant très attention de ne pas endommager le fond !

Afin d'éviter les fuites, assurez-vous que la coupe s'est ouverte correctement. Faites la tourner délicatement. Si vous n'arrivez pas à la faire tourner, glissez l'un de vos doigts entre la coupe et la paroi vaginale en tournant tout autour. Attention vos mains doivent obligatoirement être propres. Le vagin étant incliné vers l'arrière, il faut donc guider la coupe d'abord vers le dos puis la déplacer de haut en bas afin de trouver la bonne position.

La coupe menstruelle LunaCup™ doit être vidée environ 2 à 4 fois par jour, et peut être utilisée durant la nuit, mais pas plus de 12 heures d'affilés. Vous apprendrez très vite à trouver votre propre rythme selon les quantités de sang produites. Les lignes de mesures extérieures de la coupe vous aideront à surveiller vos flux (taille 1 : 5ml et 13.5 ml, taille 2 : 7.5ml et 15ml)

Parce que la coupe menstruelle LunaCup™ ne modifie pas les sécrétions naturelles du vagin, ni n'assèche la membrane du mucus vaginal, vous pouvez insérer la coupe avant le début de vos règles. La coupe menstruelle peut être portée à n'importe quel moment de votre cycle, pendant les règles les plus importantes comme les plus légères. Pendant les premiers temps d'adaptation, vous pouvez utiliser des serviettes de protection pour plus de tranquillité d'esprit.

Il n'est pas nécessaire de retirer la coupe menstruelle pour aller aux toilettes, mais après défécation, il est plus prudent de vérifier que la coupe est toujours bien en place. Souvenez-vous de vous laver les mains soigneusement ! Certaines femmes préfèrent retirer la coupe menstruelle avant d'aller aux toilettes.

Si la coupe menstruelle LunaCup™ s'est déplacée vers le fond du vagin, détendez vos muscles et essayez d'atteindre le fond ou la tige avec vos doigts. S'accroupir peut aussi aider à faire descendre la coupe. Faites attention à ne pas abîmer la coupe ou la tige avec vos ongles. Il est impossible de perdre la coupe dans le vagin.

Si la coupe semble descendre pendant l'utilisation, assurez-vous qu'elle est bien ouverte. Un périnée tonique et bien ferme aide à maintenir correctement la coupe, vous pouvez donc le tonifier avec des exercices de rééducation.

Il est préférable de rincer d'abord la coupe avec de l'eau froide, afin de garder la coupe propre sans décoloration et sans odeur. Nettoyer ensuite la coupe menstruelle avec un savon doux et non parfumé. Le savon à main habituel peut provoquer des irritations de la paroi vaginale et créer des infections. A défaut d'avoir le bon savon, préférez le nettoyage à l'eau. Vous pouvez même essuyer la coupe avec du papier hygiénique, en faisant attention de ne pas laisser de fibres. La lotion LunaCup™ à base de végétaux a été étudiée pour un nettoyage de la coupe dans de bonnes conditions.

Choisissez un moment et un endroit où vous ne serez pas dérangée. Le retrait est facile lorsque l'on est détendu. Vous pouvez améliorer votre relaxation en prenant un bain par exemple.

Posez un morceau de papier hygiénique sur le bord de la cuvette des toilettes avant d'incliner le contenu de la coupe dans les toilettes; de cette manière vous pourrez la vider totalement.

Vous pouvez utiliser la coupe menstruelle LunaCup™ avec un stérilet ou un anneau contraceptif. Il est tout de même préférable d'en parler au préalable avec votre médecin pour une utilisation simultanée de la coupe et du stérilet. Les fils du stérilet doivent être coupés aussi court que possible et vous devrez contrôler régulièrement leur longueur durant vos règles. Si les fils semblent plus longs que d'habitude, il se peut que le stérilet ait bougé.

S'approprier toutes les techniques de la coupe menstruelle LunaCup™ peut nécessiter un peu d'entraînement, et beaucoup d'entre vous réussiront du premier coup. N'hésitez pas à consulter le site [www.lunacup.fr](http://www.lunacup.fr) et son forum pour avoir toutes les informations concernant l'utilisation de la coupe menstruelle.

S'il survenait le moindre problème, contactez le distributeur à l'adresse [info@lunacup.fr](mailto:info@lunacup.fr) ou rendez-vous sur le forum du site [www.lunacup.fr](http://www.lunacup.fr) afin de poser vos questions.

## **ATTENTION**

- Ne doit pas être utilisé pendant les saignements post-nataux à cause des risques d'inflammations.
- La coupe menstruelle n'est pas un moyen contraceptif. Elle ne peut pas être utilisée pendant les rapports sexuels.
- La coupe menstruelle ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.
- Pensez à vous laver les mains soigneusement quand vous manipulez votre coupe menstruelle LunaCup™.
- Prenez-soin de ne pas endommager la languette ou la base de la coupe avec vos ongles.
- Ne pas utiliser la coupe menstruelle pendant plus de 12 heures d'affilée sans la nettoyer correctement.
- Garder la coupe menstruelle hors de portée des enfants et des animaux domestiques, en particulier des rongeurs.

**La coupe menstruelle LunaCup™ est commercialisée depuis très longtemps, et aucun cas de Syndrome du Choc Toxique (SCT) ne lui a été attribué.**

Le SCT est une infection provoquée par des bactéries qui pénètrent les muqueuses ou les plaies.

Les symptômes sont :

*Forte fièvre subite, mal de gorge, vomissement, diarrhée, irritation cutanée ressemblant à un coup de soleil, vertiges, douleurs musculaires, faiblesses et évanouissements.*

Le SCT est extrêmement rare, mais peut être fatal et peut atteindre les hommes, les femmes et les enfants. Le SCT a été associé avec l'utilisation de tampons absorbants. Un dépistage rapide et une intervention immédiate sont d'une importance vitale, donc si vous rencontrez l'un des symptômes ci-dessus, enlevez la coupe menstruelle immédiatement, contactez votre médecin et parlez lui du risque SCT.