



# Menstruelles

**NOTICE D'UTILISATION  
DE LA CUP**

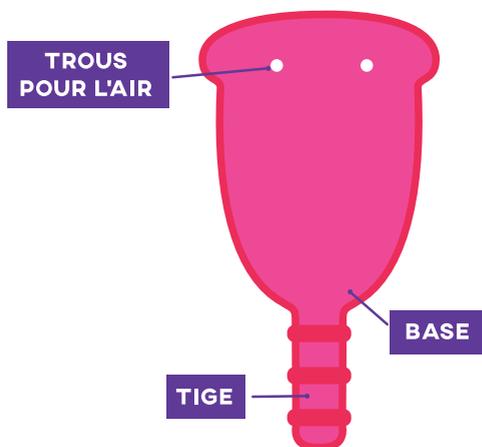


Nous vous recommandons de lire attentivement cette notice avant toute utilisation et de la conserver soigneusement pour consultation ultérieure.

## Qu'est-ce qu'une «cup» ?

La "cup", aussi appelée "coupe menstruelle", est une protection hygiénique réutilisable, souple et flexible, qui se porte de jour comme de nuit dans son vagin pour recueillir le sang menstruel. Vous pouvez la porter en toute confiance, que votre flux menstruel soit léger ou très abondant.

**C'est une alternative pratique, saine, économique et écologique aux traditionnels tampons et serviettes hygiéniques.**



Passer à la cup est facile, mais il faut être bien conseillée ! Cette notice vous guide pas à pas pour adopter la cup en toute sérénité.

# Pourquoi porter une cup ?

## PRATIQUE

Elle peut être portée jusqu'à 8 heures d'affilée en collectant plus de sang que tout tampon ou serviette hygiénique. Une fois vidée et nettoyée, elle se réutilise.

## ÉCONOMIQUE

Inutile de racheter des protections hygiéniques chaque mois, la cup est rentabilisée rapidement ! Si elle est bien entretenue, elle est réutilisable pendant 10 ans.

## ÉCOLOGIQUE

Vous ne générez aucun déchet.

## CONFORTABLE

La cup collecte uniquement le sang. A la différence des tampons, elle n'absorbe pas les sécrétions vaginales, ce qui évite sécheresses, irritations et infections.

## AGRÉABLE

Bien insérée, la cup se fait complètement oublier ! Aussi, le sang n'étant pas au contact de l'air, il n'y a pas de risque d'odeurs désagréables.

## SAINE

Vous insérez un produit sans danger pour votre corps, dont la composition est simple, connue et vérifiée.

## Quelle taille choisir ? (à titre indicatif)

La **petite taille** est recommandée pour les adolescentes, les femmes de moins de 30 ans et pour celles qui n'ont pas eu d'enfant(s).

La **grande taille** est recommandée pour les femmes de plus de 30 ans et celles qui ont déjà eu un enfant (par voie basse ou césarienne).

## Quelle est sa composition ?

Les cups distribuées par Sisterhood sont entièrement composées de silicone de qualité médicale, catalysé au platine. C'est un matériau parfaitement adapté pour un usage interne, totalement non toxique, stable, inodore, anti-adhérent et stérilisable. Il est également bactériostatique, c'est-à-dire que les bactéries ne peuvent pas se développer à sa surface.

### LES CUPS SONT GARANTIES :

- Sans phtalates
- Sans bisphénol A
- Sans latex
- Sans parfum
- Sans matière d'origine animale
- Et bien évidemment sans pesticides ni substances potentiellement toxiques

**Elles sont donc totalement sans danger pour votre santé et votre corps.**

# Quelles précautions d'emploi avant utilisation ?

- 1 Lavez-vous soigneusement les mains au savon avant toute utilisation de votre cup.
- 2 Nettoyez votre cup à l'eau froide, si possible avec un savon doux, et rincez abondamment à l'eau claire.
- 3 Si c'est le début de votre cycle : désinfectez votre cup avant la première insertion :



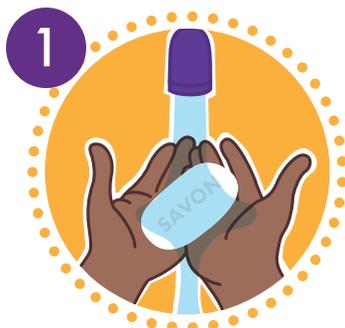
- **Option 1 pour stériliser la cup (à privilégier)** : plongez votre cup dans une casserole d'eau portée à ébullition, pendant 3 à 5 minutes. Attention aux contacts prolongés avec les bords de la casserole qui peuvent endommager la cup.



- **Option 2 pour stériliser la cup** : plongez votre cup dans un récipient propre contenant de l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes.

- Attendez que votre cup refroidisse avant de l'utiliser pour éviter les risques de brûlure et de déchirure du silicone.

# Comment insérer votre cup ?



Lavez-vous soigneusement les mains au savon avant toute manipulation de votre cup.

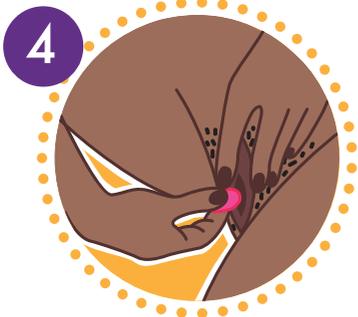


Détendez-vous et installez-vous confortablement : assise, accroupie, allongée, une jambe surélevée, ou comme bon vous semble !



Pliez votre cup (voir les principales techniques de pliage) et maintenez-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 vaginales et insérez votre cup à l'intérieur de votre vagin, en l'orientant vers le bas de votre dos, jusqu'à ce que la base de celle-ci se positionne à environ une phalange de l'entrée du vagin.

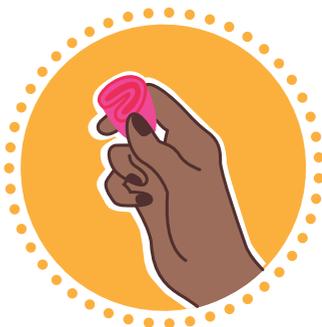


Retirez vos doigts ; votre cup va se déployer toute seule et se positionner en bas du vagin (contrairement au tampon qui se positionne plus en haut du vagin).

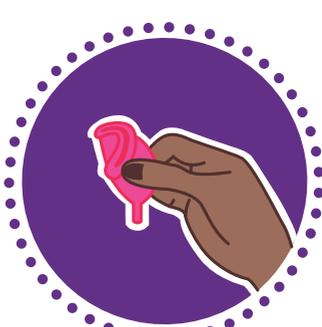
Une fois que la cup est bien ouverte dans votre vagin, elle va épouser les parois du vagin et se remplir d'air grâce à la présence des petits trous sur le dessus. Se crée alors un effet "ventouse" qui immobilise la cup.

# Les techniques de pliage

## PLIAGE EN C



## PLIAGE EN 7



## PLIAGE TULIPE





# Comment retirer votre cup ?

**Rappel important : votre cup doit être vidée toutes les 8 heures au maximum. La fréquence de nettoyage est fonction de l'abondance de votre flux menstruel.**



Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon avant toute manipulation de votre cup.

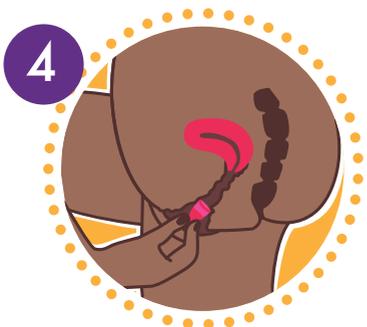


Détendez-vous pour le retrait de votre cup ; elle est maintenue par vos muscles vaginaux, donc plus vous vous détendez, plus il sera facile de la retirer. Installez-vous confortablement : au-dessus des latrines ou même dans la douche.



## **NE TIREZ PAS DIRECTEMENT SUR LA TIGE POUR RETIRER LA CUP !**

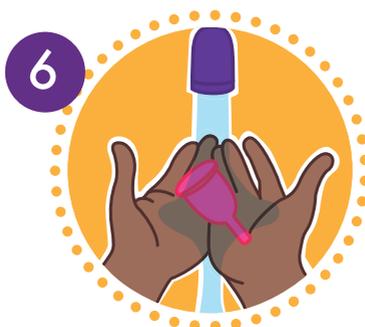
Vous devez d'abord annuler l'effet ventouse : la tige de la cup vous sert de guide pour retrouver sa base. Pincez la base entre deux doigts ou glissez un doigt entre la paroi vaginale et la cup pour annuler l'effet ventouse.



Vous pouvez maintenant retirer votre cup en tirant délicatement sur la base.



Versez le sang dans la latrine, le lavabo ou dans la douche.



Procédez au nettoyage de votre cup (sans oublier les “petits trous”) avant de la remettre dans votre vagin : rincez-la à l’eau claire, avec ou sans savon doux. Si occasionnellement vous n’avez pas accès à de l’eau, vous pouvez aussi l’essuyer avec du papier toilette ou un mouchoir propre avant de la réinsérer.

**Si vous ne parvenez pas à retrouver votre cup immédiatement, détendez-vous. Elle ne peut pas aller loin, car le vagin est un organe fermé. Actionnez vos muscles pelviens pour la faire descendre, comme si vous alliez à la selle.**

# Que faire en cas d'inconfort ?

- Une cup bien positionnée, et dont la taille est adaptée à votre vagin, ne doit pas se sentir ; si vous avez une sensation d'inconfort, ce n'est pas normal, il faut la retirer et la repositionner en suivant les instructions détaillées dans cette notice.

Il faut souvent plusieurs cycles avant de trouver la technique d'insertion qui vous correspond le mieux.

Si l'inconfort persiste, il faudra songer à acheter un modèle plus adapté à votre vagin.

- En cas d'inconfort pendant la marche ou l'assise ou de sensation de pincement de votre vagin, sachez que vous pouvez couper la tige de votre cup pour l'adapter à la hauteur de votre col utérin.

Prenez le temps de connaître la longueur adéquate. Coupez la tige petit à petit avec des ciseaux propres et réinsérez votre cup pour vérifier que la tige ne vous dérange plus, tout en restant accessible.

Après une période d'apprentissage (de 1 jour à plusieurs cycles selon les utilisatrices), l'utilisation d'une cup est normalement indolore, que ce soit lors de l'insertion, du port ou du retrait.

**Il vous arrivera souvent d'oublier que vous portez une cup !**

# Que faire en cas de fuites ?

En cas de fuites, repositionnez votre cup à l'entrée du vagin et vérifiez l'effet ventouse en 2 gestes :

- Passez un doigt autour de votre cup pour vérifier qu'elle est bien ouverte (et non pliée) dans votre vagin.
- Puis pincez la base de votre cup pour la faire légèrement pivoter dans votre vagin.

## LE BON POSITIONNEMENT DE LA CUP



BONNE POSITION



BONNE POSITION



MAUVAISE POSITION

• La cup doit être positionnée sous le col utérin pour collecter le sang ; si vous enfoncez la cup trop loin dans votre vagin, vous risquez de dépasser l'entrée du col, ce qui engendrera des fuites.

C'est par le col utérin, large comme la tête d'une épingle, que s'écoule le sang des règles.

**ASTUCE :** pour localiser votre col dans votre vagin, utilisez votre index pour l'explorer. Si vous sentez quelque chose de souple, comme la "pointe de votre nez", vous l'avez trouvé, car tout le reste de la paroi du vagin est plus tendu, semblable à "des joues".

# Comment nettoyer et entretenir votre cup ?

Il est important que votre cup soit toujours propre.



Nettoyez votre cup à l'eau claire avant chaque introduction dans votre vagin.



Ne jamais utiliser d'autres produits que de l'eau et un savon doux (PH neutre) pour la nettoyer. Bannir les huiles essentielles, l'eau de javel, les savons parfumés ou le liquide vaisselle.



À la fin de votre cycle, après le nettoyage, stérilisez votre cup avant de la faire sécher à l'air libre pour éviter les odeurs.



Conservez votre cup dans sa pochette en tissu jusqu'aux prochaines règles et rangez-la dans un endroit propre, à l'abri des insectes (ex.: cafards, fourmis) et autres animaux (ex.: geckos, rats, chiens).



Si votre cup est tachée, elle reste tout à fait utilisable. Pour faire disparaître les taches, mettez votre cup à tremper dans un mélange composé à moitié d'eau oxygénée et à moitié d'eau claire. Laissez-la tremper toute une nuit (voire plus si nécessaire).

**Si vous respectez les conditions d'utilisation et d'entretien, votre cup peut être utilisée pendant 10 ans.**

## Contre-indications :

- Une cup ne se porte pas hors période des règles ; elle peut toutefois être insérée en avance, si les règles sont attendues dans la journée.
- Une cup n'est pas un contraceptif.
- Une cup ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST).
- Une cup ne doit pas être utilisée en cas de grossesse, même en cas de saignements pendant la grossesse.

## Précautions d'emploi :

- Une cup est réservée à un usage personnel ; il n'est pas recommandé de la prêter.
- En cas d'infection vaginale, traitement par ovule ou tout autre crème intra-vaginale, ne pas utiliser la cup pendant la période du traitement.
- En cas d'irritation, sensation de brûlure, gêne urinaire, douleur, cessez immédiatement l'utilisation et contactez votre médecin.
- Une cup doit être retirée avant tout rapport sexuel. Elle peut être remise après un rapport sexuel.



## Recommandations pour les nouvelles utilisatrices :

- Vous pouvez porter une serviette hygiénique ou un protège slip en protection complémentaire (idéalement des protections en coton bio réutilisables) pour vous sentir davantage protégée d'éventuelles fuites. Toutefois, il est tout à fait possible de ne rien porter d'autre que la cup, qui est une protection sûre et efficace pour les utilisatrices aguerries.
- Vous pouvez lubrifier l'entrée de votre vagin afin de faciliter l'insertion de votre cup. En règle générale, l'eau devrait suffire, mais vous pouvez aussi vous procurer un lubrifiant à base d'eau, disponible en pharmacie.
- Vous pouvez vider votre cup à votre rythme, en respectant les recommandations d'hygiène et le temps de port maximum de 8 h. En quelques cycles, vous aurez une bonne idée de votre flux et de la fréquence à laquelle vous devez la vider.
- Si vous n'avez pas de lavabo à côté des latrines, vous pouvez tout à fait utiliser une bouteille d'eau ou une bouilloire pour nettoyer votre cup ; à défaut, des mouchoirs peuvent suffire pour dépanner.
- Il n'est pas nécessaire d'enlever votre cup pour uriner et aller à la selle.

## Combattre les idées reçues :

- Le port d'une cup n'engendre en aucun cas l'élargissement du vagin. Celui-ci est un muscle qui reprendra tout naturellement sa forme initiale dès que vous aurez ôté la cup.
- L'utilisation d'une cup ne peut pas être responsable d'infertilité. Les études les plus récentes démontrent que c'est une alternative totalement fiable et sûre, dès lors qu'elle est utilisée dans les conditions d'hygiène recommandées.

## Si vous avez un stérilet ou autre dispositif intra-utérin (DIU) :

Soyez très vigilante pour ne pas déplacer votre DIU lors du retrait de la cup ; il faut bien pincer la base de la cup pour annuler l'effet ventouse avant de la retirer.



Si vous pensez que votre DIU a bougé ou s'il a été expulsé, consultez votre médecin et utilisez une protection en cas de rapport sexuel.

Si vous venez de vous faire poser un stérilet, attendez au moins 2 cycles menstruels avant d'utiliser votre cup, afin qu'il se fixe convenablement.

## Si vous êtes vierge :

Il n'y a pas d'âge ou de conditions requises pour commencer à utiliser la cup, dès lors que les menstruations sont apparues. Le plus important est d'être à l'aise avec votre corps et confortable à l'idée d'insérer une protection intra vaginale.

A savoir : l'insertion d'une cup peut rompre l'hymen, même si ce n'est pas systématique. En effet, l'hymen est une membrane fine et très souple, qui se situe entre la vulve et le vagin.

L'hymen n'a aucune utilité physiologique. Il se déchire généralement lors du premier rapport sexuel avec pénétration, mais il peut aussi se rompre lors de la pratique de certains sports (ex.: vélo, danse), d'une chute ou encore de l'insertion de doigts ou autres objets (ex. tampon).

## Si vous venez d'accoucher :

Vous ne pouvez pas utiliser la cup pour l'écoulement sanguin post accouchement. Il est recommandé d'attendre que le vagin soit remis avant d'utiliser la cup. Patientez au moins 3 mois et, idéalement, remusclez votre périnée avant d'insérer la cup.

**Cette mesure de précaution concerne aussi les femmes ayant subi une chirurgie de l'appareil génital, une fausse couche ou une Interruption Volontaire de Grossesse (IVG).**

## Si vous êtes sportive :

Vous pouvez tout à fait utiliser la cup pour toutes vos activités sportives, même aquatiques (piscine, plongée), en toute sécurité.

## Si vous avez gardé votre cup plus de 8h :

Si vous l'oubliez et la portez plus longtemps, retirez-la dès que possible. Par mesure de précaution, restez attentive à tout symptôme anormal ressenti. Cette recommandation est donnée pour prévenir d'un éventuel Syndrome du Choc Toxique.

## Information préventive sur le Syndrome du Choc Toxique (SCT)

Le SCT est une infection rarissime, mais très grave, parfois même fatale. Il est dû à des toxines (TSST-1) produites par une bactérie, le staphylocoque doré, présente communément dans le corps des femmes, des hommes et des enfants. Pour développer un choc toxique, la personne doit être porteuse d'une souche bien précise et particulière du staphylocoque doré, et ne pas avoir les anticorps nécessaires, ce qui explique que le SCT est si peu commun. A titre d'exemple, moins de 20 cas de SCT sont recensés en France chaque année. Dans la moitié des cas recensés, le SCT a concerné des jeunes filles et des femmes durant leurs règles. Il est donc important de savoir reconnaître les symptômes : ils ressemblent à ceux de la grippe et incluent : forte fièvre soudaine (38,9°C ou plus), fatigue extrême, douleurs musculaires, vomissements, diarrhées, maux de tête, étourdissements, évanouissements, éruptions cutanées ressemblant à des coups de soleil.

L'utilisation d'une cup ne prémunit pas d'un éventuel choc toxique. Le liquide menstruel est un milieu de culture pour cette bactérie, d'où la nécessité d'évacuer régulièrement le sang. Si vous présentez l'un de ces symptômes pendant l'utilisation de votre cup, retirez-la immédiatement et consultez en urgence votre médecin. Le SCT étant encore mal diagnostiqué, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Si vous avez déjà fait un choc toxique, n'utilisez pas de cup (ni de tampon) et privilégiez des protections hygiéniques externes.

**Respectez toujours les consignes d'hygiène et autres recommandations de cette notice, écrite pour garantir au maximum votre sécurité et votre confort !**



**POUR PLUS D'INFORMATION SUR  
NOS PRODUITS ET SERVICES, VOUS POUVEZ :**

- Consulter notre site internet : [www.menstruelles.com](http://www.menstruelles.com)
  - Nous écrire à [info@menstruelles.com](mailto:info@menstruelles.com)
  - Et nous suivre sur les réseaux sociaux.

Coupe menstruelle commercialisée par Sisterhood SARL  
Entreprise sociale enregistrée au Burkina Faso.