

# LA CUP

## notice d'utilisation



### Mon corps, mes règles.

Avant tout, merci d'avoir choisi Luneale pour vous accompagner au long de vos prochains cycles.

Luneale est une collection de cups menstruelles françaises réalisées en 100% silicone médical platine (le plus stable et le plus sûr), et dont les innovations brevetées vous assurent un confort et une facilité d'utilisation maximum.

Nous avons conçu la Cup Luneale avec un designer, des sages-femmes et un ergonomiste, afin que toutes les personnes menstruées puissent se libérer des contraintes liées aux règles, tout en respectant leur mode de vie, leur santé et l'environnement.

La Cup Luneale s'insère dans le vagin pendant les règles et recueille le flux en douceur sans l'absorber.

Elle vous protège jusqu'à 8h d'affilée, sans fuite et sans odeurs, et elle est simple d'utilisation, tant pour les débutant-e-s que pour les adeptes de cups menstruelles.

Vous trouverez dans cette notice toutes les réponses aux questions que vous vous posez. Lisez-la attentivement, donnez-vous le temps d'apprendre à manipuler votre Cup Luneale, de trouver le mode de pliage qui vous convient, car le temps de prise en main est variable d'une personne à l'autre.

Et après cette période, nous sommes certains que vous ne quitterez plus votre Cup Luneale !

Encore merci de votre confiance.

L'équipe Luneale



## Le Syndrome du Choc Toxique (SCT)

### Qu'est-ce que le SCT ?

Le SCT est une maladie extrêmement rare, mais grave et potentiellement mortelle.

Ce syndrome peut être observé chez les hommes, les femmes et les enfants. Il est dû à une toxine produite par des bactéries (appelées staphylococcus aureus ou staphylocoque doré) qui vivent sur le corps humain ou dans l'organisme - généralement dans le nez les voies respiratoires ou sur la peau.

Les conditions de production de cette toxine par le staphylococcus aureus sont encore méconnues, et la plupart des gens sont naturellement immunisés contre elle.

Mais une minorité n'étant pas immunisée, il convient de vous apporter une information claire, car la moitié des cas se produisent pendant les règles.

Etant donnée la gravité potentielle du SCT, il doit être décelé et traité rapidement.

### Quels sont les symptômes du SCT ?

Il peut ressembler par bien des aspects à une grippe soudaine, avec des symptômes qui ne se manifestent pas forcément tous à la fois : forte fièvre (39° ou plus), maux de tête ou de gorge, vomissements, diarrhées, vertiges, évanouissement, douleurs musculaires ou éruptions cutanées qui ressemblent à des coups de soleil.

### Que faire si je présente ces symptômes ?

- Retirez votre cup par mesure de précaution

- Contactez immédiatement un médecin ou un hôpital et veillez à parler du SCT et du fait que vous ayez vos règles.

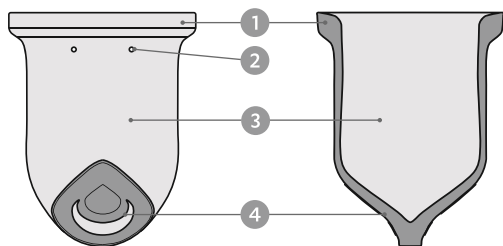
Si vous avez contracté le SCT par le passé, vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser à nouveau des protections internes (tampons ou cups)

### Le bon usage de la cup ?

Nous conseillons d'utiliser une taille de cup qui correspond à votre flux et de veiller à respecter une durée de port maximale de 8h d'affilée.

Nous vous invitons aussi vous laver correctement les mains avant toute manipulation de votre cup, car le staphylococcus aureus se trouve dans de nombreux cas sur la peau.

Il n'a pas encore été démontré de lien direct entre cup et SCT, mais nous sommes persuadés qu'une information précise sur les bonnes conditions d'utilisation pourra vous permettre d'utiliser votre cup en toute sécurité.



#### 1 Anneau supérieur

Son profil en forme de goutte assure l'étanchéité et le bon maintien de La Cup. Le côté extérieur plat permet une zone de contact étendue avec votre corps pour une sécurité maximale, tandis que le côté intérieur incliné dirige le flux naturellement vers le réceptacle

#### 2 Trous

Ils permettent à l'air de rentrer lors du retrait pour annuler l'effet ventouse.

#### 3 Réceptacle

Là où le flux est collecté. Selon le modèle, il contient 20ml, 25ml ou 30ml, pour s'adapter à chaque flux

#### 4 MoonPad

Notre innovation exclusive brevetée sert à repérer aisément la base de La Cup, à la faire tourner lors de l'insertion et à pincer lors du retrait.

## Méthodes de pliage et d'insertion.

Avant toute manipulation, il est indispensable de laver soigneusement vos mains.



### Pli en C

Aplatissez La Cup et repliez-la en 2 sur elle-même.

Le côté plié est à positionner à l'arrière de votre vagin lors de l'insertion (voir pointillés).



### Insertion en 2 temps

Placez La Cup contre votre vulve et faites basculer l'anneau dans votre vagin : à ce moment, seul le haut de La Cup est inséré, et elle va commencer à se déployer.

Puis attrapez le MoonPad et vissez vers le fond du vagin pour la placer à environ 1 phalange de l'entrée du vagin.



### Pli Punchdown

Insérez un bord de l'anneau vers l'intérieur du contenant.

Le grand côté est à positionner à l'arrière de votre vagin lors de l'insertion (voir pointillés).



### Insertion directe

Insérez La Cup sur la quasi-intégralité de sa hauteur. A cette étape, il est important qu'elle reste dans l'axe de votre vagin et qu'elle ne se positionne pas en biais.

Puis relâchez le pli et vissez jusqu'à la bonne hauteur (c'est à dire celle où vous ne la sentez pas)

## Retrait.

### BON À SAVOIR :

La base du MoonPad doit se situer juste après l'entrée de votre vagin. Si vous sentez encore La Cup, n'hésitez pas à la pousser légèrement vers le fond en appuyant sur la base du MoonPad : elle va se positionner naturellement de sorte que vous ne la sentirez pas du tout.

L'efficacité de La Cup est liée à son déploiement correct : l'anneau supérieur doit être déployé, ce qui est assuré dès lors qu'elle se visse sans résistance.

Néanmoins, à l'inverse des cups menstruelles classiques, le réceptacle de La Cup est plus souple pour s'adapter à votre corps, donc il peut rester compressé sans que cela ne cause de fuites.

Dans la plupart des cas, La Cup se positionne à environ 1 phalange de l'entrée du vagin : elle est donc accessible.

Pincez le MoonPad : cela va annuler l'effet ventouse en faisant rentrer l'air par les trous. Tirez doucement en faisant de petits mouvements d'avant en arrière.

Si La Cup est remontée un peu loin (cela arrive en fonction de votre anatomie et de vos mouvements), nous vous conseillons de vous assoir sur les toilettes et de pousser légèrement avec votre périnée, ce qui la fera descendre et la rendra accessible.

# Nettoyer La Cup pendant vos règles.

## Videz La Cup

Vous pouvez la vider dans les toilettes, dans un lavabo, sous la douche ou même dans la nature.

## Lavez votre cup simplement à l'eau potable.

Vous pouvez tout simplement utiliser de l'eau potable pour rincer La Cup. Préférez l'eau froide, car l'eau chaude a tendance à fixer les pigments du sang et cela pourrait colorer votre Cup au fur et à mesure.

Dans les lieux publics, dirigez-vous de préférence vers les toilettes handicapés, où il y a toujours un lavabo.

Si les trous d'aération sont bouchés, remplissez La Cup à ras-bord d'eau, placez la paume de la main hermétiquement sur le dessus de l'anneau et pressez le réceptacle avec l'autre main : l'eau va sortir par les trous et les déboucher.

## Si vous tenez à utiliser un produit nettoyant.

Attention ! N'utilisez pas de savon ou de gel douche pour nettoyer votre Cup, car ils n'ont pas un pH adapté pour cet usage.

Vous pouvez éventuellement opter pour un nettoyant intime, mais veillez à ce que son pH soit situé entre 4 et 6. L'idéal est d'utiliser un produit testé pour l'usage conjoint avec les cups menstruelles, comme La Mousse Luneale, qui est certifiée bio et testée pour l'usage avec les cups menstruelles en silicone.

Si vous utilisez La Mousse Luneale, rincez-la soigneusement après le nettoyage.

## Si vous n'avez pas accès à l'eau potable.

Vous pouvez soit prévoir une bouteille d'eau (avec un bouchon sport), soit utiliser Les Wipes Luneale (nos lingettes cupfriendly faites pour cela) ou essuyer soigneusement La Cup avec du papier et la rincer plus tard, dès que vous aurez accès à l'eau.

# Stériliser La Cup entre les règles.

## Méthode 1 :

Immergez La Cup 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Astuce : afin que La Cup ne touche pas le fond de la casserole, vous pouvez la placer dans un fouet.

## Méthode 2 :

Placez La Cup dans un bocal en verre rempli d'eau puis placez le tout au micro-ondes à 600W pendant 5 minutes.

Si vous souhaitez utiliser La Cup juste après l'avoir fait bouillir, passez-la sous l'eau froide : le silicone platine a une grande inertie thermique, il redescendra vite à la bonne température. Sinon, placez-la dans sa pochette jusqu'à votre prochaine utilisation.

Si vous ne pouvez pas utiliser une de ces 2 méthodes (par exemple en voyage), vous pouvez aussi utiliser une pastille de stérilisation à froid (comme pour les biberons) en vous conformant aux instructions données par le fabricant.

Si votre cup s'est opacifiée ou teintée, vous pouvez lui rendre son aspect d'origine en la plongeant une nuit dans de l'eau bouillante avec le jus d'un demi citron ou un peu de vinaigre d'alcool (vinaigre blanc). Pensez à bien la rincer ensuite.

# Informations importantes.

## Période d'adaptation

Si vous n'avez jamais utilisé de cup menstruelle, sachez qu'il faut en général un temps de prise en main afin de vous familiariser avec les différentes manipulations.

Essayez La Cup de préférence pendant les derniers jours de vos règles ou en dehors de vos règles (en l'humidifiant) et coupez-la avec une protection périodique externe (protège slip, serviette, culotte menstruelle) le temps d'acquiescer les bons gestes.

Pour certaines personnes, cette prise en main est très rapide, pour d'autres, elle peut durer plusieurs cycles. Alors ne vous découragez pas, c'est normal et vos efforts seront récompensés.

Si vous avez déjà utilisé une cup menstruelle classique, il est possible qu'il vous faille prévoir aussi un temps d'adaptation à La Cup Luneale, car son fonctionnement est très différent de celui des autres cups menstruelles. Sachez notamment que comme elle n'a pas besoin d'être totalement déployée (contrairement aux cups classiques), cela peut parfois vous dérouter, et vous pourriez penser qu'elle n'est pas mise correctement – ce qui ne serait pas forcément le cas.

## Avertissements.

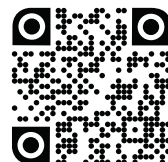
- La Cup n'est pas un contraceptif et ne protège pas des Maladies Sexuellement Transmissibles (MST)
- Vous pouvez conserver La Cup quand vous allez aux toilettes.
- Comme La Cup est positionnée dans le vagin, vous ne devez pas avoir de relation sexuelle avec pénétration vaginale quand vous la portez.
- Si vous portez un DIU (stérilet), coupez les fils courts et prenez garde à bien pincer le Moonpad® lors du retrait afin de ne pas le faire bouger. En cas de doute sur le bon positionnement de votre DIU, utilisez un moyen contraceptif alternatif et consultez votre gynécologue ou votre sage-femme.
- Après une intervention chirurgicale par voie vaginale (hystéroscopie...), n'utilisez pas La Cup sans l'accord de votre gynécologue/sage-femme.
- En cas d'infection vaginale (ou suspicion d'infection), de traitement par ovule ou crème intra-vaginale, évitez de porter toute protection interne : vous risquez inconfort et brûlures.
- La Cup est formellement déconseillée pour les saignements post-nataux, ou après une fausse-couche ou un IVG.
- Si vous avez eu une épisiotomie, attendez que la cicatrice soit résorbée et votre périnée rééduqué. Dans tous les cas, attendez que le vagin et le col soient remis.
- Si vous souffrez d'une autre pathologie intime, demandez conseil à votre gynécologue/sage-femme avant d'utiliser La Cup.
- Ne nettoyez jamais La Cup au lave-vaisselle.

## Envie de nous contacter ?

### Une question ? Une suggestion ?

Ecrivez-nous sur [hello@luneale.co](mailto:hello@luneale.co), nous serons heureuses de vous répondre.

Cette notice est disponible sous forme interactive, avec des vidéos de démonstration des manipulations et encore plus de conseils sur [wiki.luneale.co](http://wiki.luneale.co) ou en scannant ce QR code.



# MON CORPS, MES RÈGLES