

## Comment ça tient

La coupe menstruelle reste en toute sécurité et confortablement en place dans ton vagin, tenue par la paroi et les muscles vaginaux. Tes magnifiques parties intérieures s'occupent discrètement de tout – sans que tu t'aperçois de rien!

La coupe menstruelle est insérée complètement, dans la partie basse du vagin, juste derrière l'os pubien et en dessous du col de l'utérus.

Le vagin est incliné vers l'arrière. Guide ta coupe vers le bas du dos en la glissant plus haut ou plus bas. Tu aideras à trouver l'emplacement correct le plus confortable.

Afin d'éviter les fuites, assure toi que la coupe s'est ouverte correctement. Fais la tourner délicatement pour vérifier qu'elle soit bien déployée. Ton col de l'utérus peut se déplacer pendant les règles, donc l'insertion de la coupe exige la connaissance de ta propre anatomie et de la pratique.

## Information d'usage

- Beaucoup de femmes préfèrent enlever la coupe assise sur la cuvette des toilettes ou accroupie pour que le vagin s'ouvre et que la coupe descende plus près de l'ouverture du vagin.

- Enlève la coupe toujours en tenant à la partie inférieure irrégulière de la coupe. Ne retire pas ta Lunacopine par la tige, tu pourrais renverser le contenu ou la tige pourrait être endommagée.

- Il n'est pas nécessaire de retirer la Lunacopine pour aller aux toilettes, mais après être allée à la selle, il est plus prudent de vérifier que la coupe soit toujours bien en place. Pense à te laver soigneusement les mains!

.....

SI TU RENCONTRES DES PROBLÈMES GYNÉCOLOGIQUES, PRENDS LE TEMPS D'EN DISCUTER AVEC TON MÉDECIN.

- De temps en temps la coupe se trouve si profondément à l'intérieur du vagin qu'il est difficile de l'atteindre (ce qui peut se produire pendant la nuit). La coupe ne peut se perdre dans le vagin - elle finira par descendre d'elle-même. Attends et reste debout au moins une demi-heure, et essaie à nouveau.

- Conserve la coupe – correctement ventilée dans sa pochette – et ne la place pas dans un sac en plastique ou dans une boîte hermétique.

- Si tu n'as pas lavé la coupe avec de l'eau tout de suite, utilise les lingettes jetables Lunacopine.

- En cas d'inconfort dû à la longueur de la tige, tu peux la raccourcir avec des ciseaux.

## Informations médicales

- Utilise la Lunacopine uniquement pendant les menstruations.

- Si tu vois que ta Lunacopine est endommagée, remplace-la par une nouvelle.

- Lunacopine est positionnée relativement bas dans ton vagin afin de récupérer l'écoulement menstruel. Si le col de l'utérus est obstrué, tu peux ressentir de l'inconfort ou même des douleurs.

- La coupe menstruelle Lunacopine n'est pas un moyen contraceptif. Elle ne peut pas être utilisée pendant les rapports sexuels.

- La coupe menstruelle Lunacopine ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

- N'oublie pas de bien te laver les mains lorsque tu manipules la coupe.

- Ne pas utiliser la Lunacopine pendant plus de 12 heures d'affilée.

- Si tu ressens des symptômes tels que des douleurs générales, brûlures, irritations, inflammation des parties génitales, inconfort lorsque tu urines, retire ta Lunacopine et prends contact avec ton médecin.

- Ne pas utiliser la Lunacopine pendant les saignements post-nataux à cause des risques d'infection.

- Gardes la coupe menstruelle hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

- Tu peux utiliser la Lunacopine même si tu portes un stérilet ou un anneau contraceptif mais tu dois cependant en parler avec ton médecin. Le fil du stérilet doit être coupé aussi court que possible et tu devras vérifier régulièrement que sa longueur n'a pas changé. Si le fil semble plus long, il se peut que ton stérilet ait bougé. Si tel est le cas, contactes ton médecin.

- Lorsque la coupe est endommagée ou si tu veux la remplacer, tu peux brûler l'ancienne. Ainsi, elle ne laissera pas de déchets.

## SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)

Est une infection provoquée par des bactéries qui pénètrent par les muqueuses ou par des lésions.

**LES SYMPTÔMES SONT:** Forte fièvre subite, mal de gorge, vomissement, diarrhée, éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil, vertiges, douleurs musculaires, évanouissement ou sensation de vouloir s'évanouir en position debout.

Le SCT est une infection extrêmement rare, mais grave, et peut toucher autant les hommes que 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 tu rencontres les symptômes ci-dessus, enlève-la coupe menstruelle immédiatement, contacte ton médecin pour le lui communiquer afin d'obtenir son avis sur leurs liens possibles avec le SCT.

.....

PRODUIT PAR: LUNE GROUP OY LTD  
KOPSAMONTIE 138, 35540 JUUPAJOKI, FINLANDE

# Lunacopine®

LA COUPE MENSTRUELLE

## LA MEILLEURE AMIE DE TON VAGIN

*Français*

S'il te plaît lis attentivement ce guide avant d'utiliser la coupe pour la première fois. Garde le avec l'emballage comme référence.

## AVANT LA PREMIERE UTILISATION:



### 1. VERIFIER TROUS

Vérifies que les trous d'air situés en haut de la coupe ne soient pas obstrués. Laves toi les mains.

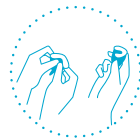


### 2. LAYER MAINS



### 3. NETTOYER COUPE 4. BOUILLIR COUPE

Nettoies ta Lunacopine avec de l'eau et du gel nettoyant Lunacopine Feelbetter. Fais la bouillir dans un récipient large afin que la coupe ne touche ni les rebords, ni le fond pendant 20 min.



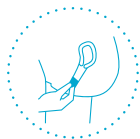
## PLIER + TENIR

Tout d'abord, **LAVE** toi les mains. Trouves une position confortable: Tu peux insérer ta Lunacopine en position assise, debout ou accroupie. Écarte bien les jambes et détends-toi pour faciliter l'insertion.

Aplatis tout d'abord la coupe, puis **PLIE** la sur elle-même, afin de former la lettre C avec le bord de la coupe.

AUTRES CONSEILS DE PLIAGE  
[www.lunacopine.fr](http://www.lunacopine.fr)

.....  
PRODUIT PAR: LUNE GROUP OY LTD  
KOPSAMONTIE 138, 35540 JUUPAJOKI, FINLANDE

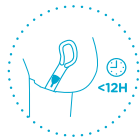


## INSERER

Garde la coupe pliée entre tes doigts et insère la dans ton vagin, le bord en premier.

Afin d'éviter les fuites, assure-toi que la coupe soit totalement ouverte en passant un doigt propre au fond de la coupe pour le sentir - il devrait être rond.

La Lunacopine peut être utilisée à n'importe quel moment de ton flux, qu'il soit léger, normal ou abondant. Tu peux même anticiper en l'utilisant déjà le jour avant que tes règles n'arrivent!



## UTILISER + APPRENDRE

La Lunacopine est vidée 2-4 fois par jour. Elle peut être utilisée jusqu'à 12 heures d'affilée et aussi la nuit. Les lignes de mesure sur la coupe te permettent de surveiller tes flux et d'apprendre facilement ton rythme.



TAILLE 1 :  
13,5ml  
5ml



TAILLE 2 :  
15ml  
7,5ml



## RETIRER + VIDER

Lave toi les mains et relâches tes muscles. Prends la partie inférieure de la coupe entre l'index et le pouce et appuies ensemble jusqu'à ce que le vide se désengage.

Déplaces la coupe doucement d'avant en arrière et tires la doucement pendant qu'elle sort. Ne tires jamais ta Lunacopine seulement par la tige.

Verse le contenu dans les toilettes. Rince et réutilise.

SÛR, PROPRE ET FACILE!



## NETTOYER + STÉRILISER

La Lunacopine doit être nettoyée chaque fois quand tu la vides. Pour éviter les odeurs et la décoloration, rince la d'abord dans de l'eau froide, puis lave la avec de l'eau chaude et du gel nettoyant Lunacopine (Lunette FeelBetter), conçu spécifiquement pour les coupes en silicone. A la fin de tes règles, stérilise la coupe en la faisant bouillir dans une grande casserole d'eau pendant 5-10 minutes.

Pour nettoyer la coupe, tu peux également utiliser:

- Lingettes Lunacopine Cupwipe
- Savon doux sans parfum et huile
- Solution antiseptique

.....  
**ATTENTION!** LES DÉTERGENTS FORTS PEUVENT LAISSER DES RÉSIDUS SUR LA COUPE, PROVOQUANT UNE IRRITATION DES MEMBRANES DE LA MUQUEUSE VAGINALE.

**Lunacopine**<sup>®</sup>  
*the power within*

**N'OUBLIE PAS QUE  
POUR LA MAITRISER  
IL FAUT S'ENTRAINER.**

NOUS SOMMES ICI POUR T'AIDER!

[www.lunacopine.fr](http://www.lunacopine.fr)  
Distribuer par: BIVEA,  
22 Avenue Ferdinand de Lesseps,  
33610 CANEJAN. 05 57 26 09 00.

