

# LE GUIDE D'ENTRETIEN DES CUPS

de la Mission égalité  
et non-discrimination



## COMPOSITION

Coupe menstruelle de couleur naturelle  
en silicone médical platine sans colorants  
et biocompatible selon les référentiels  
réglementaires et normatifs USP Class VI  
(type implant) et ISO 10993

Pochette : Coton biologique

**Une coupe menstruelle  
est réutilisable** à chaque cycle.  
Si les conditions d'utilisation et  
d'entretien sont respectées, elle **peut  
être utilisée pendant 3 à 5 ans.**



## AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

**Désinfecte** ta coupe menstruelle en la  
plongeant dans une **casserole d'eau  
bouillante** pendant **10 minutes**.

Une fois sortie de l'eau, tu peux la  
passer sous l'eau claire afin d'enlever  
les résidus de calcaire restants.

Le **séchage** se fait **à l'air libre**.

Lors de la première utilisation, tu peux couper une partie  
de la tige si elle te gêne lorsque la cup est insérée.



## USAGE QUOTIDIEN

À chaque début de cycle, veille bien à **stériliser ta cup** en la plongeant pendant **10min dans de l'eau bouillante**.

Lorsque tu vides ta cup, **lave-toi avant les mains**. Retire ta cup et lave-la à l'eau claire (sans savon).

Il est important que tu vides ta cup **toutes les 4 à 6 heures\***.

\* pour éviter le Syndrome du Choc Toxique une bonne hygiène est nécessaire et il n'est pas recommandé de garder sa cup pendant plus de 6 heures d'affilée. Si tu constates le moindre symptôme (odeurs inhabituelles et désagréables, douleur abdominale, mycoses, irritations...) consulte immédiatement un-e gynécologue.



S'il s'agit de ta première fois avec une coupe menstruelle, l'idéal est de **l'essayer chez toi ou dans un endroit où tu te sens bien**. De quoi te mettre en confiance pour les cycles à venir !



Tip : si tes règles sont extrêmement abondantes, utilises ta cup avec une protection complémentaire.

## APRÈS UTILISATION

Pour l'enlever, **pince la cup pour en chasser l'air** et éviter l'effet d'aspiration. Tu peux **t'aider de la tige en tirant très doucement dessus** pour faire descendre la cup.

À chaque fin de cycle, stérilise ta cup en la mettant **10min dans de l'eau bouillante**.

N'utilise jamais de produits chimiques, parfumés ou corrosifs pour laver ou stériliser ta cup.

Conserve ta cup à l'abri de la poussière dans sa pochette de rangement en attendant le prochain cycle !

