

Dans de nombreux pays, la menstruation est fortement stigmatisée en raison d'un manque d'éducation et de croyances culturelles. Cela peut limiter l'accès des filles à l'hygiène et à l'interaction avec leur communauté.	Les installations telles que les toilettes séparées pour femmes ou privées - ou celles avec eau courante et savon - n'existent souvent pas, ce qui rend difficile pour les filles de changer les produits sanitaires et de se laver.
Les filles ont également des options limitées pour les produits d'hygiène féminine et peuvent devoir utiliser des méthodes «traditionnelles» telles que des chiffons, des papiers ou des feuilles, qui peuvent être inconfortables et permettre des fuites sur les vêtements.	Plus de 80% de la population vit avec moins de 2 dollars par jour et environ 60% de la population vit dans une pauvreté extrême, de sorte que les familles accordent la priorité à leurs dépenses alimentaires et autres produits de première nécessité.
Ces défis mènent à des problèmes plus graves tels que les maladies de la reproduction causées par une mauvaise hygiène menstruelle et contribuent à l'absentéisme scolaire.	Selon le Fonds des Nations Unies pour l'enfance, une fille africaine sur dix ne va pas à l'école pendant ses règles. De plus, les filles peuvent s'abstenir de participer à des activités physiques et avoir un niveau de confiance inférieur.



Peu importe qui vous êtes ou où vous vivez, vous devez vous sentir physiquement en sécurité, en bonne santé mentale et avoir un accès égal aux chances. C'est pourquoi nous donnons le, pourriez-vous? Coupe aux filles marginalisées du monde entier. Le sac de rangement en coton est fabriqué à partir de tissu provenant d'Afrique, par des filles et des femmes des communautés africaines qui sont payées 0,50 USD par sac. Ces filles et ces femmes sont souvent vulnérables, s'occupant de leurs enfants ayant des besoins spéciaux ou créant des revenus pour échapper au commerce du sexe. <https://www.couldyoucup.org/the-problem/> Vous pouvez vous sentir bien d'utiliser le, n'est-ce pas? Tasse! Votre achat signifie qu'une fille vulnérable en Afrique recevra également une coupe menstruelle! Ses besoins menstruels seront satisfaits pendant 10 ans ou plus. Chaque tasse est une étape pour éradiquer la pauvreté d'époque. Toutes nos félicitations! Vous rejoignez une nouvelle génération de femmes autonomes du monde entier qui choisissent la coupe menstruelle! Votre période mensuelle ne doit pas être inconfortable ou honteuse.

Si vous prenez bien soin de la tasse, vous pourrez l'utiliser pendant 10 ans ou plus, il vaut donc la peine d'utiliser une tasse de bonne qualité. Pourrais-tu? Cup est une cupule en silicone moulée d'une seule pièce conçue pour être placée dans le vagin jusqu'à 12 heures pour recueillir le flux menstruel. Il est:

- FAIT À 100% DE SILICONE DE QUALITÉ MÉDICALE AUX ÉTATS-UNIS
- NE CONTIENT PAS DE PRODUITS CHIMIQUES, PESTICIDES, BLANCS OU COLORANTS OU GELS D'ABSORBANCE

#### CONTENU

- 1 Pourriez-vous? Coupe (coupe menstruelle)
- 1 sac de transport / rangement 100% coton
- 1 Instruction pour l'utilisation de l'encart papier expliquant comment utiliser, nettoyer et ranger le, pourriez-vous? tasse

#### GARANTIE

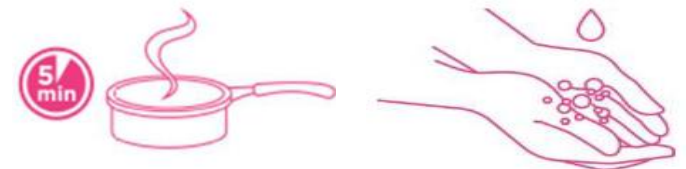
Durée de conservation et d'utilisation de 10 ans et plus.

#### MODE D'EMPLOI

Recevoir votre pourriez-vous? Tasse:

Avant la première utilisation:

1. Lavez le sac de rangement en coton comme vous le feriez pour un vêtement et laissez sécher.
2. Placez la tasse dans une casserole / récipient d'eau et faites bouillir pendant 5 minutes, en vous assurant que l'eau recouvre la tasse.
3. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
4. Retirez délicatement la tasse de l'eau. Laissez-le sécher à l'air (il sèche très rapidement).
5. Placez le gobelet sec dans le sac sec pour le ranger jusqu'à son utilisation.



### Comment insérer le pourriez-vous? Tasse:

Pour une vidéo sur la façon d'insérer la tasse, visitez [www.couldyoucup.org](http://www.couldyoucup.org)

Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé - donnez-vous du temps et restez calme.

Assurez-vous que vos mains sont propres. Se laver les mains à l'eau et au savon pendant au moins 30 secondes. S'il n'y a pas d'évier à proximité, vous pouvez également rincer à l'eau potable.

Il est important d'inspecter la coupelle avant chaque utilisation pour déceler tout dommage, faiblesse ou déchirure.

1. Mettez-vous dans une position confortable. Asseyez-vous, accroupissez-vous, agenouillez-vous ou tenez-vous debout avec une jambe levée.

Expérimentez jusqu'à ce que vous trouviez la meilleure position pour vous. Détendez-vous et respirez.

2. Pliez la tasse de l'une de ces manières.

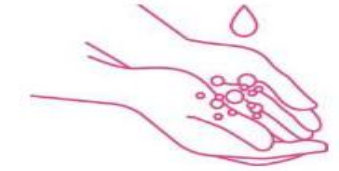
Pliage en C



Coup de poing-vers le bas



Septuple



3. Tenez vos lèvres écartées afin de pouvoir sentir votre vagin. Guidez doucement la cupule dans le vagin avec l'ouverture dirigée vers votre dos.

4. Lâchez prise et la coupe s'ouvrira, contre les côtés de la paroi de votre vagin.

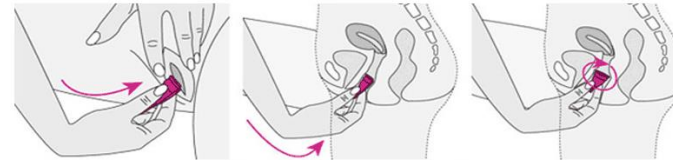
S'il est difficile à insérer, détendez-vous et réessayez. Chaque femme est différente, trouvez un poste qui vous convient.

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon lorsque vous avez terminé d'insérer, de vérifier la position ou de retirer la tasse.

### Comment savoir s'il est inséré correctement:

1. Faites passer votre doigt sur le côté de la tasse en un cercle complet pour vous assurer qu'il n'y a pas d'indentation et que la tasse est ouverte.

2. S'il est dentelé, pincez la base de la coupelle (pas la tige) et déplacez-la doucement jusqu'à ce qu'elle s'ouvre complètement.



Cela peut prendre 2 ou 3 cycles jusqu'à ce que vous soyez à l'aise pour insérer et retirer la tasse.

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau lorsque vous avez terminé d'insérer, de vérifier la position ou de retirer la tasse

### Comment retirer et vider le CouldYou? Coupe entre les utilisations:

La coupe peut rester dans votre corps jusqu'à 12 heures - videz votre tasse toutes les 4 à 12 heures, en fonction de votre flux menstruel.

1. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau.

2. Asseyez-vous ou accroupissez-vous les jambes écartées (ou mettez une jambe sur une chaise ou sur les toilettes). En utilisant votre pouce et deux doigts, sentez à l'intérieur de vous la base de votre tasse. Pressez la base pour permettre à la cupule de se détacher des parois du vagin ou insérez un doigt le long de la cupule. Si vous ne pouvez pas sentir la coupe, respirez et poussez vers le bas avec vos muscles intérieurs.

3. Ne tirez pas sur la tige. Placez vos doigts à la base de la tasse, au-dessus de la tige, et retirez doucement et lentement la tasse. Il est normal que la tasse fasse un léger bruit lorsque vous la retirez. Lorsque la base de la tasse est presque sortie, utilisez votre doigt pour pousser la tasse d'un côté pour enlever la moitié de la jante, puis l'autre moitié sortira facilement. Cela garantit que la tasse glisse tout en restant debout pour éviter de renverser le contenu.

4. Videz la tasse dans les toilettes. Lavez la tasse à l'eau claire ou essuyez-la avec un chiffon. N'UTILISEZ PAS de savon. Si vous êtes près d'un évier, vous pouvez rincer la tasse et la réinsérer. Si vous n'êtes pas près d'un évier, vous pouvez le réinsérer sans le rincer car il contient vos propres liquides organiques.

5. Pliez la coupe comme avant et réinsérez-la dans votre vagin.



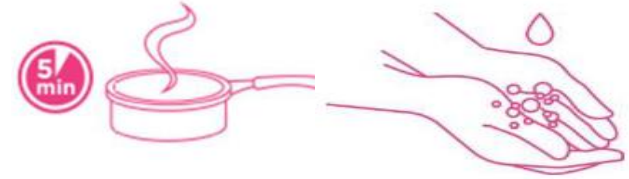
### Comment nettoyer et ranger le pourriez-vous? Tasse:

N'utilisez pas de savon ou d'eau de Javel sur votre tasse car cela pourrait provoquer une irritation à l'intérieur de votre vagin.

1. Lavez la tasse avec de l'eau.
2. Placez la tasse dans une casserole / récipient d'eau et faites bouillir pendant 5 minutes, en vous assurant que l'eau recouvre la tasse.

Ne laissez pas l'eau bouillir, car la casserole brûlera la tasse.

3. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
4. Retirez-le soigneusement de l'eau. Laissez-le sécher à l'air (il sèche très rapidement).
5. Placez la tasse dans le sac de rangement en coton fourni avec la tasse. Cela lui permet de respirer. Gardez-le là jusqu'à ce que vous en ayez besoin pour votre prochain cycle menstruel. Ne le stockez pas dans un sac / une boîte hermétique ou en plastique.



### MISES EN GARDE

Ne partagez jamais votre tasse avec une autre personne.

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon lorsque vous avez terminé d'insérer, de vider et de retirer votre tasse.

N'utilisez pas de savon ou d'eau de Javel pour nettoyer votre tasse car cela pourrait provoquer une irritation à l'intérieur de votre vagin.

Ne laissez pas votre tasse là où quoi que ce soit puisse la contaminer.

Vous ne devez pas laisser votre cup à l'intérieur de votre vagin après la fin de vos règles.

La coupe ne protège pas contre la grossesse ou les infections sexuellement transmissibles.

Il est important que vous consultiez votre professionnel de la santé avant l'utilisation si les conditions suivantes s'appliquent à vous:

- Grossesse
- Dispositif contraceptif intra-utérin
- Saignements menstruels anormalement abondants et douloureux
- Lésions vaginales / mutilations génitales
- Problèmes anormaux du col de l'utérus

#### Rappelles toi:

Il faut un peu de temps pour s'habituer à utiliser votre tasse. Cela peut prendre 3 cycles pour le maîtriser, alors n'abandonnez pas trop tôt! Avec le pourriez-vous? Coupe vous pouvez faire toutes vos activités régulières (école, sport, natation, danse!)

Lavez-vous toujours les mains avant et après avoir vidé la tasse

Arrêtez d'utiliser la tasse et contactez un professionnel de la santé / un médecin si vous ressentez une douleur générale, une irritation brûlante et une réaction allergique, une inflammation de la région génitale ou une gêne pendant la miction.

Pour une vidéo sur la façon d'insérer le pourriez-vous? Coupe aller à [www.couldyoucup.org](http://www.couldyoucup.org)

Des médias sociaux

facebook.com/couldyoucup

Instagram @couldyoucup

Twitter @couldyoucup

Pouvez-vous? installation gérée par le propriétaire, enregistrement FDA 10081087

3232 San Helena Drive, Oceanside CA 92056

[www.couldyoucup.org](http://www.couldyoucup.org)

Si vous avez des questions, des préoccupations, des plaintes, veuillez envoyer un courriel [mycup@couldyou.org](mailto:mycup@couldyou.org) ou appelez-nous au (888) 994-1961

## QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

### Combien de temps puis-je porter la coupe?

Jusqu'à 12 heures. Videz toutes les 4 à 12 heures selon la lourdeur de votre flux menstruel.

### Serai-je toujours vierge si j'utilise la tasse? La coupe affectera-t-elle mon hymen?

OUI! Les vierges peuvent absolument utiliser la coupe. L'hymen est une fine membrane à l'entrée du vagin. Quand une fille atteint la puberté, l'hymen devient plus élastique. L'hymen a des espaces qui permettent au sang menstruel de le traverser. Par conséquent, il est sûr d'utiliser le pourriez-vous? Coupe pour les filles dont l'hymen est encore intact. L'hymen peut être rompu dans l'enfance, à la suite d'une chute, lors de la pratique d'un sport ou d'activités, et lors de rapports sexuels. Un hymen brisé ne signifie pas qu'une fille n'est plus vierge; une fille cesse d'être vierge une fois qu'elle a des rapports sexuels.

<http://womens.dk/do-menstrual-cups-affect-hymens-virginity/>

### Puis-je l'utiliser dans une latrine? Et s'il n'y a pas d'éviers près de moi?

Aucun problème! Si vous êtes SANS EAU ... videz soigneusement la tasse dans la latrine, en prenant soin de ne pas la laisser tomber sur le sol. Insérez-le immédiatement à nouveau. La tasse est fabriquée à partir d'un matériau très sûr, qui ne laisse pas les bactéries se développer. Il n'est pas nécessaire de laver votre tasse à chaque fois que vous la videz car le vagin possède son propre système d'auto-nettoyage. Il est sûr de le réinsérer sans lavage et cela réduit le risque de le laisser tomber ou de le salir. Lavez-vous les mains après la réinsertion. Rincez-le uniquement si vous avez de l'eau propre.

### Que dois-je faire si je laisse tomber ma tasse?

Si la tasse tombe sur une surface propre, elle peut être rincée à l'eau claire et réinsérée. S'il tombe sur un sol sale ou dans une latrine, il ne doit pas être réutilisé tant qu'il n'a pas été bouilli pour tuer les bactéries.

### Et si la tige de la tasse est inconfortable?

Pourrais-tu? La coupe est faite avec une tige pour faciliter son retrait. La tige est utilisée pour localiser la coupe. N'utilisez pas la tige pour retirer la coupelle. Si elle est inconfortable ou qu'elle dépasse trop, vous pouvez couper la tige à l'aide de ciseaux ou d'un couteau. Ne coupez qu'un petit peu à la fois pour voir si cela le rend plus confortable à porter. Attention à ne pas percer un trou dans la tasse! Suivez les instructions indiquées dans la section "Comment retirer et vider le pourriez-vous? Coupe entre les utilisations "

### J'ai des règles très abondantes, la tasse peut-elle supporter cela?

Oui. Chaque tasse contient 20-25 millilitres de sang. La coupe peut collecter jusqu'à 3 fois plus de sang menstruel que les serviettes hygiéniques et 5 fois plus que les tampons. Pendant les premiers mois d'utilisation, videz la tasse toutes les 3 à 4 heures pour vous familiariser avec votre débit. Des fuites peuvent survenir si vous avez des règles abondantes, vous devrez peut-être le vider plus fréquemment. Avec une utilisation continue, vous apprendrez à connaître votre corps et à quelle fréquence vous devez vider la tasse.

### Est-il acceptable d'utiliser la tasse avec un léger flux?

Oui. La coupe est parfaite pour un flux léger, car elle recueille votre flux menstruel sans assécher les parois vaginales. Cela signifie que le retrait sera moins fréquent que pendant les jours lourds de vos règles. Il est sécuritaire de conserver la coupe menstruelle jusqu'à 12

heures.

### Dois-je retirer la tasse pour uriner / déféquer?

La tasse reste à l'intérieur lorsque vous urinez ou déféquez; car l'urine et les matières fécales proviennent d'ouvertures différentes. Vous n'êtes pas obligé de retirer votre tasse pour uriner. Parfois, lorsque vous déféquez, la tasse tombe à sa place. Si cela se produit, retirez-le et réinsérez-le.

### Est-il sécuritaire de porter la coupe la nuit?

Oui. La coupe est sûre à porter la nuit. Assurez-vous qu'il est vide avant d'aller vous coucher et videz-le au réveil.

### Et si j'oublie de sortir ma tasse?

Retirez-le dès que vous vous en souvenez. Il est facile d'oublier sa coupe car elle est confortable et le sang menstruel n'entre pas en contact avec l'air donc il ne sent pas. Vous pouvez mettre la tasse la veille du début de vos règles.

### Et si je ne peux pas retirer la tasse?

Détendez-vous et ne vous inquiétez pas. Promenez-vous et réessayez. Le saut ou la gravité peuvent aider. Essayez de vous asseoir ou de vous accroupir dans une position différente.

### La cupule peut-elle provoquer des infections vaginales?

Non. Le vagin a des sécrétions protectrices qui maintiennent le bon équilibre (pH) et aident également à prévenir les infections. Les cupules n'absorbent pas ces sécrétions, le vagin reste donc sain pendant vos règles. L'utilisation de savon sur la tasse peut perturber l'équilibre du pH de votre vagin, utilisez donc uniquement de l'eau propre.

### Qu'est-ce que le syndrome de choc toxique (TSS), également connu sous le nom de syndrome de choc toxique menstruel (TSM)?

Le syndrome de choc toxique (TSS) est un événement rare qui survient chez les filles et les femmes menstruées. Les symptômes sont une forte fièvre, des symptômes pseudo-grippaux, des étourdissements, qui peuvent entraîner une maladie grave, le coma et même la mort. Environ 3 utilisateurs de tampons sur 100 000 ont souffert de TSS dans les années 1980 lorsqu'ils ont utilisé des tampons hautement absorbants. Depuis lors, seuls 5 cas suspects de TSS ont été signalés parmi plusieurs millions d'utilisateurs de gobelets. Deux de ces femmes utilisaient également une bobine contraceptive et une avait une maladie auto-immune. Le TSS est très rare, mais soyez conscient des symptômes. Si cela se produit, retirez immédiatement la cupule et consultez un médecin. Pour plus de détails, voir:

<http://womens.dk/womens-fags-use-menstrual-cups-increase-risk-toxic-shock-syndrome/>

### Quel est l'impact environnemental des coupes menstruelles?

L'impact environnemental d'une coupe menstruelle réutilisable est inférieur à 1,5% de l'impact des serviettes ou tampons.

### La coupe peut-elle se perdre en moi?

Non, la coupe ne peut PAS se perdre à l'intérieur de votre corps! Vous pouvez utiliser vos propres muscles vaginaux pour aider à abaisser la cupule. Faites de petites poussées vers le bas avec vos muscles vaginaux jusqu'à ce que la cupule bouge et que vous puissiez l'atteindre. Détendez-vous, prenez votre temps et vos muscles vaginaux se détendront, ce qui facilitera le retrait.

### Puis-je partager ma tasse avec un ami ou ma sœur?

Non, il est pour votre usage personnel et ne doit être partagé avec personne d'autre.

**Pouvez-vous utiliser une tasse lorsque vous utilisez également un DIU contraceptif (dispositif intra-utérin pour le contrôle des naissances)?**

Oui, vous pouvez mais avant de le faire, demandez à votre professionnel de la santé / médecin. <https://womena.dk/womena-fags-can-use-menstrual-cup-also-using-iud/>

**Quelle est la différence entre des tasses bon marché et chères?**

Certaines marques de gobelets bon marché ne sont pas en silicone de qualité médicale mais en plastique de mauvaise qualité. Ils peuvent être rigides à plier et à insérer facilement, ou trop mous et fuir. Ils peuvent ne pas durer très longtemps. Pourrais-tu? Cup est une coupe menstruelle de haute qualité.

**À quoi d'autre devez-vous faire attention?**

Une allergie au matériau utilisé pour fabriquer les coupelles (silicone) est très rare. Si vous ressentez une douleur, une sensation de brûlure, une irritation, une inflammation de la région génitale ou une gêne pendant la miction, retirez la coupe et contactez immédiatement un professionnel de la santé.