

± 5 J de règles par mois x 12 mois = ± 60j/an

X ± 40 ans de règles = ± 2400 jours de règles x 5 protections /j = ± 12000 protections par femme dans sa vie !!

Données moyennes indicatives



Par an  
5 t/j  
x 5j  
=25t/cycle  
  
x12 mois  
=300t/an

Dans le monde : 1250 millions/j (soit 45 milliards/an)



Par an  
5 t/j  
x 5j  
=25t/cycle  
  
x12 mois  
=300t/an

VS



Par an  
Par vie  
Durée de vie : ± 5 ans !

± 8/vie



Par an  
Par vie  
Durée de vie : ± 5 ans !

± 16/vie



Par an  
Par vie  
Durée de vie : ± 5 ans !

± 16/vie

Les déchets :  
- produit  
- emballages



**Tampon jetable**  
+ sachet  
+ applicateur  
+ boîte  
+ notice



**Serviette jetable**  
+ film  
+ sachet  
+ boîte  
+ notice



**Cup**  
+ boîte  
+ notice



**Serviettes lavables (x2) en coton BIO**  
+ cartonnette



**Slips lavables (x2) en coton BIO**

+ cartonnette  
+ (accroche)



Poids déchets

13% des OMR  
Le 5<sup>ème</sup> déchet le plus retrouvé sur les plages !

Boîte (de 22 t)  
+ notice  
= 22g  
soit 1g/t  
+  
Tampons (22 t)  
+ sachet  
+ applicateur  
= 220g  
soit 10g/t  
= 3300g/an  
= **3,3 kg/an**

3,3 kg/an  
x 40 ans  
= **132 kg/vie**

Boîte (de 22 s)  
+ notice  
= 22g  
soit 1g/t  
+  
Serviette (22s)  
+ sachet  
= 220g  
soit 10g/t  
= 3300g/an  
= **3,3 kg/an**

3,3 kg/an  
x 40 ans  
= **132 kg/vie**

Boîte + notice  
= 20g/5ans  
soit 4g/an  
+  
Cup  
= 10g/5ans  
soit 2g/an  
(Sac tissus)  
= **6g/an**

30g/5ans  
x 8 cups  
(sur 40 ans)  
= **270g/vie**  
  
**Soit 550 x moins !**

Carton  
= 10g/5ans  
soit 2g/an  
+  
x2 serviettes  
= 40g/5ans  
soit 8g/an  
= **10g/an**

50g/5ans  
x 8 lots de 2  
(sur 40 ans)  
= **400g/vie**  
  
**Soit 330 x moins !**

± serviettes lavables

Matières 1<sup>ère</sup> & Pollution

PLANTATIONS :

- Eau
- OGM
- Engrais
- Pesticides
- Insecticides
- Fongicides
- Herbicides (glyphosate...)
- Hydrocarbures
- ...

INDUSTRIE :

- Consommation eau
- Rejet eau polluée
- Rejet composants chimiques
- Rejet déchets
  - o matières premières
  - o produits souillés
- Energie
- Transport
- ...

COMPOSITION :

- Silicone médical ou
- Caoutchouc ou
- Latex

COMPOSITION :

- Tissus (coton et bambou BIO)
- PUL (coton enduit de polyuréthane laminé)
- Pression métal

± serviettes lavables

Tout ces produits ne sont pas recyclables et finissent donc à la poubelle tout-venant, pour être enfouis ou incinérés.

Santé

- Santé des utilisatrices (composants à risques en contact direct avec la paroi vaginale qui est une muqueuse très absorbante)  
> les fabricants n'ont pas d'obligation de préciser la composition de leurs produits  
cf. doc sur la composition
- Santé des travailleurs (cultures avec pesticides/insectides/herbicides..., matériaux...)  
+ conditions de travail et exploitation du coton...

\*

\*

± serviettes lavables

Coût

5 t/j  
x 5j  
=25t/cycle  
=5€/cycle  
  
x12 mois  
=300t/an  
=60€/an

60€/an  
x40 ans  
=12000t/vie  
= **2400€/vie**  
  
**45 milliards/an dans le monde !**

80€/an  
80€/an  
x40 ans  
=12000s/vie  
= **3200€/vie**  
  
- 1.41€ à 1.85€ x14 Normal (Nano et Always)  
- 3.07€ x28 Normal  
- 2.95€ x12 «100% coton organique» (Always)  
- 1.15€ x12 (marque distributeur)  
- 2.23€ x24 (marque distributeur)  
Tarifs : Intermarché Tours (02/2020)

30€/5 ans  
= **6 € / an**

30€/5 ans  
x8  
= **240 €/vie**

**Soit 10 x moins cher !**

(les 2)  
20€/5 ans  
= **4 € / an**

(les 2)  
20€/5 ans  
x4  
= **160 €/vie**

**Soit 15 x moins cher !**

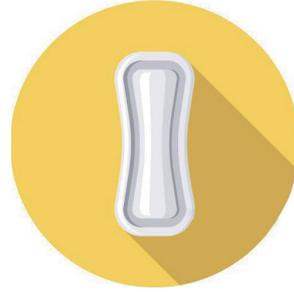
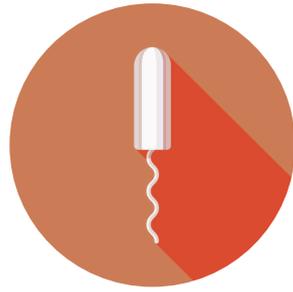
(les 2)  
30€/5 ans  
= **6 € / an**

(les 2)  
30€/5 ans  
x4  
= **240 €/vie**

**Soit 10 x moins cher !**

\* Pour le tampon comme la cup, il existe un risque de SCT (Syndrome de Choc Toxique), dû au fait que le sang reste à l'intérieur du corps. Bien respecter les précautions d'utilisation (durée de port, hygiène...) > se référer à la notice d'utilisation

# Consommation de protections hygiéniques par femme durant toute sa vie :



± **5 J** de règles par mois **x 12 mois** = ± **60j/an**

**X ± 40 ans** de règles = ± **2400 jours** de règles **x 5** protections /j

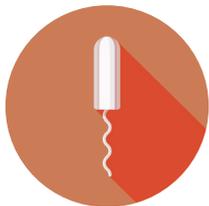
=

± **12000** protections par femme dans sa vie !!

Ménopause +/- 50 ans

## PROTECTIONS HYGIÉNIQUES - Comparaison jetable VS durable :

### Quantité consommée par femme (sur 1 année / sur 1 vie)



**Par an**  
5 t/j  
x 5j  
=25t/cycle  
  
x12 mois  
=300t/an



**Par an**  
5 t/j  
x 5j  
=25t/cycle  
  
x12 mois  
=300t/an

**VS**



**Par an** | **Par vie**  
  
Durée de vie : ± 5 ans !

± 8/vie



**Par an** | **Par vie**  
  
Durée de vie : ± 5 ans !

± 16/vie



**Par an** | **Par vie**  
  
Durée de vie : ± 5 ans !

± 16/vie

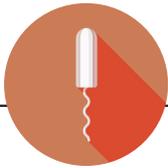
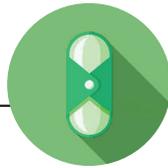
Dans le monde : 1250 millions/j (soit 45 milliards/an)

Données moyennes indicatives

# PROTECTIONS HYGIÉNIQUES - Comparaison jetable VS durable :

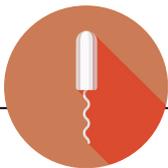
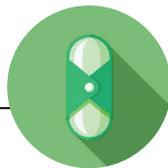
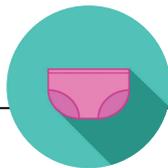
## Poids des déchets produits (produits et emballages)

13 % des OMR - Le 5<sup>ème</sup> déchet le plus retrouvé sur les plages !

		VS			
<p><b>Tampon jetable</b> + sachet + applicateur + boîte + notice</p> 	<p><b>Serviette jetable</b> + film + sachet + boîte + notice</p> 		<p><b>Cup</b> + boîte + notice</p> 	<p><b>Serviettes lavables (x2)</b> + cartonette</p> 	<p><b>Slips lavables (x2)</b> + cartonette + (accroche)</p> 
<p>Boîte (de 22 t) + notice = 22g soit 1g/t + Tampons (22 t) + sachet + applicateur = 220g soit 10g/t = 3300g/an <b>=3,3 kg/an</b></p>	<p>Boîte (de 22 s) + notice = 22g soit 1g/t + Serviettes (22s) + sachet = 220g soit 10g/t = 3300g/an <b>=3,3 kg/an</b></p>		<p>Boîte + notice = 20g/5ans soit 4g/an + Cup = 10g/5ans soit 2g/an (Sac tissus) <b>= 6g/an</b></p> <p>30g/5ans x 8 cups (sur 40 ans) <b>= 270g/vie</b></p> <p><b>Soit 550 x moins !</b></p>	<p>Carton = 10g/5ans soit 2g/an + x2 serviettes = 40g/5ans soit 8g/an <b>= 10g/an</b></p> <p>50g/5ans x 8 lots de 2 (sur 40 ans) <b>= 400g/vie</b></p> <p><b>Soit 330 x moins !</b></p>	<p>± serviettes lavables</p>

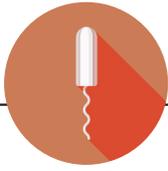
# PROTECTIONS HYGIÉNIQUES - Comparaison jetable VS durable :

## Consommation des matières 1<sup>ères</sup>, pollution et déchets

		VS			
<p><b>Tampon jetable</b> + sachet + applicateur + boîte + notice</p> 	<p><b>Serviette jetable</b> + film + sachet + boîte + notice</p> 		<p><b>Cup</b> + boîte + notice</p> 	<p><b>Serviettes lavables (x2)</b> + cartonette</p> 	<p><b>Slips lavables (x2)</b> + cartonette + (accroche)</p> 
<p><u>PLANTATIONS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eau</li> <li>- OGM</li> <li>- Engrais</li> <li>- Pesticides</li> <li>- Insecticides</li> <li>- Fongicides</li> <li>- Herbicides (glyphosate...)</li> <li>- Hydrocarbures</li> <li>- ...</li> </ul>	<p><u>INDUSTRIE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consommation eau</li> <li>- Rejet eau polluée</li> <li>- Rejet composants chimiques</li> <li>- Rejet déchets <ul style="list-style-type: none"> <li>o matières premières</li> <li>o produits souillés</li> </ul> </li> <li>- Energie</li> <li>- Transport</li> <li>- ...</li> </ul>		<p><u>COMPOSITION :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Silicone médical</li> <li>ou</li> <li>- Caoutchouc</li> <li>ou</li> <li>- Latex</li> </ul>	<p><u>COMPOSITION :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tissus (coton et bambou BIO)</li> <li>- PUL (coton enduit de polyuréthane laminé)</li> <li>- Pression métal</li> </ul>	<p>± serviettes lavables</p>
<p><i>Tout ces produits ne sont pas recyclables et finissent donc à la poubelle tout-venant, pour être enfouis ou incinérés.</i></p>					

# PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

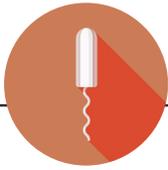
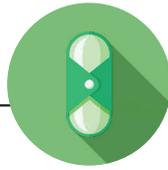
## Comparaison de l'impact sur la santé : jetable VS durable

		VS			
<p><b>Tampon jetable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ sachet</li> <li>+ applicateur</li> <li>+ boîte</li> <li>+ notice</li> </ul> 	<p><b>Serviette jetable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ film</li> <li>+ sachet</li> <li>+ boîte</li> <li>+ notice</li> </ul> 		<p><b>Cup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ boîte</li> <li>+ notice</li> </ul> 	<p><b>Serviettes lavables (x2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ cartonette</li> </ul> 	<p><b>Slips lavables (x2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ cartonette</li> <li>+ (accroche)</li> </ul> 
<p>- Santé des utilisatrices (composants à risques en contact direct avec la paroi vaginale qui est une muqueuse très absorbante) &gt; les fabricants n'ont pas d'obligation de préciser la composition de leurs produits <i>cf. doc sur la composition</i></p> <p>- Santé des travailleurs (cultures avec pesticides/insecticides/herbicides..., matériaux...) + conditions de travail et exploitation du coton... *</p>					± serviettes lavables

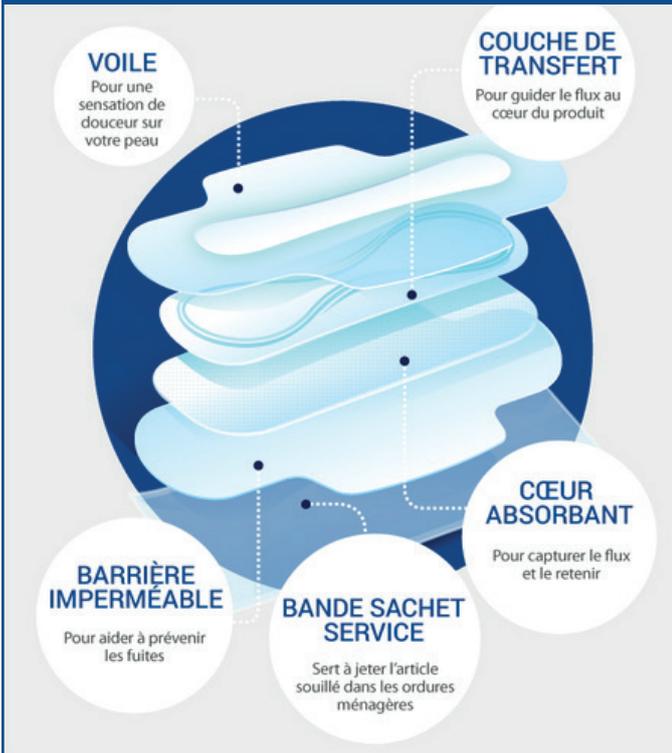
\* Pour le tampon comme la cup, il existe un risque de SCT (Syndrome de Choc Toxique), dû au fait que le sang reste à l'intérieur du corps. Bien respecter les précautions d'utilisation (durée de port, hygiène...) > se référer à la notice d'utilisation

# PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

## Comparaison du coût : jetable VS durable

		VS			
<p><b>Tampon jetable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ sachet</li> <li>+ applicateur</li> <li>+ boîte</li> <li>+ notice</li> </ul> 	<p><b>Serviette jetable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ film</li> <li>+ sachet</li> <li>+ boîte</li> <li>+ notice</li> </ul> 		<p><b>Cup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ boîte</li> <li>+ notice</li> </ul> 	<p><b>Serviettes lavables (x2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ cartonette</li> </ul> 	<p><b>Slips lavables (x2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ cartonette</li> <li>+ (accroche)</li> </ul> 
<p>5 t/j x 5j =25t/cycle =5€/cycle</p> <p>x12 mois =300t/an =60€/an</p>	<p>60€/an x40 ans =12000t/vie <b>=2400€/vie</b></p> <p><b>45 milliards/an dans le monde !</b></p>		<p>30€/5 ans 30€/5 ans x8 <b>= 6 € / an</b> <b>=240 €/vie</b></p> <p><b>Soit 10 x moins cher !</b></p>	<p>(les 2) 20€/5 ans (les 2) 20€/5 ans x4 <b>= 4 € / an</b> <b>= 160 €/vie</b></p> <p><b>Soit 15 x moins cher !</b></p>	<p>(les 2) 30€/5 ans (les 2) 30€/5 ans x4 <b>= 6 € / an</b> <b>=240 €/vie</b></p> <p><b>Soit 10 x moins cher !</b></p>
<p>- 1.41€ à 1.85€ x14 Normal (Nana et Always) - 3.07€ x28 Normal - 2.95€ x12 «100% coton organique» (Always) - 1.15€ x12 (marque distributeur) - 2.23€ x24 (marque distributeur) Tarifs : Intermarché Tours (02/2020)</p>					

## Autopsie d'une serviette



## Composition

### Voile de surface :

- Polypropylène
- Polyéthylène
- Polyester
- Polyoléfine
- Viscose
- Agents blanchissants
- (Acide lactique)
- (Carbone, pour les noirs)

### Couche de transfert :

- Matériaux poreux (fibre de bois, fibre polyester)
- Latex synthétique

### Cœur absorbant :

- Pâte de cellulose
- Adhésif
- Plusieurs polymères
- Résines synthétiques
- Colorants
- (Parfums de synthèse)

### Impression :

- Encre
- Bande repositionnable
- Papier silicone

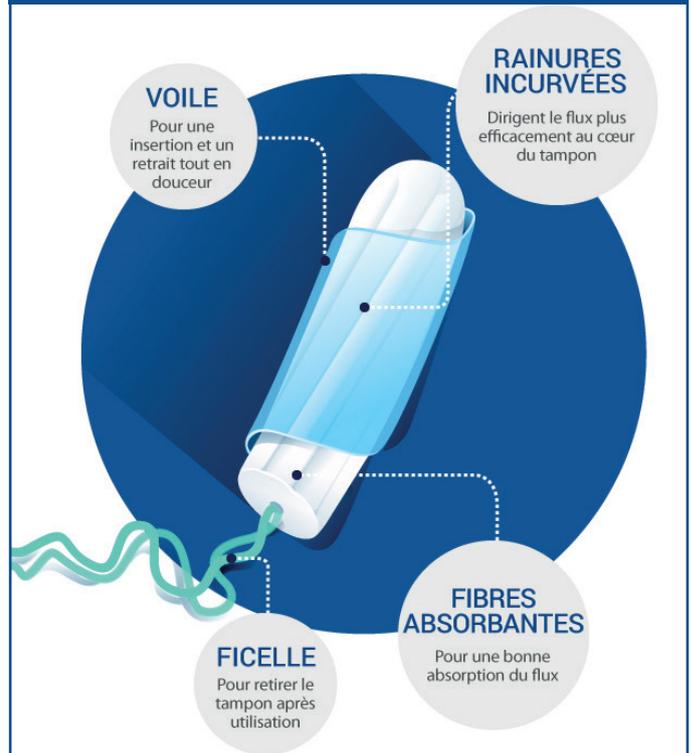
### Pochette :

- Film polyéthylène

### Emballage extérieur :

- Sachet polyéthylène

## Autopsie d'un tampon



## Composition

### Ficelle :

- Fibre synthétique polyester
- Coton
- Viscose

### Tampon :

- Rayonne
  - Viscose
  - Pulpe de cellulose
  - Coton
  - Propylène
  - Polyéthylène
  - Polyoléfine
  - Polyester
  - Polymère (pour une meilleure insertion/un meilleur retrait)
  - (Parfum de synthèse)
  - Agents de blanchiment (chlore, dioxine...)
- pesticides,  
○ insecticides,  
○ fongicides,  
○ herbicides

### Applicateur :

- Plastique

Perturbateurs endocriniens, voir cancérigènes...



### CUP (2 tailles) :

Silicone médical ou caoutchouc

#### + PLUS :

- Écologique
- Économique
- Sans produit chimique
- Aucune gêne (si bien positionnée)
- Sans agent de blanchiment
- Pratique (sport, piscine...)
- Sans parfum
- 4 à 6 h (\*)
- Sans colorant
- Discrète
- Sans matière cancérigène
- Sans odeur
- Sans allergène
- Sans perturbateur endocrinien

# Les solutions alternatives au jetable...

Enfin un qui ne fuit pas les problèmes...

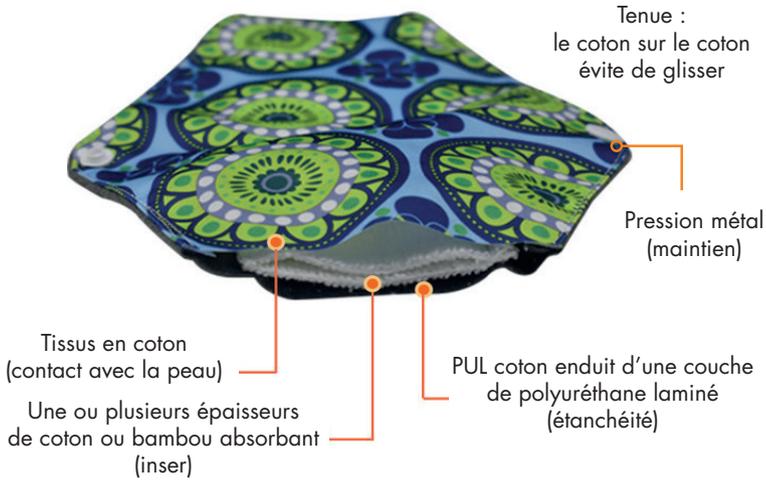
Alors ?? Cup ou pas cup ?!



L'essayer, c'est l'adopter !

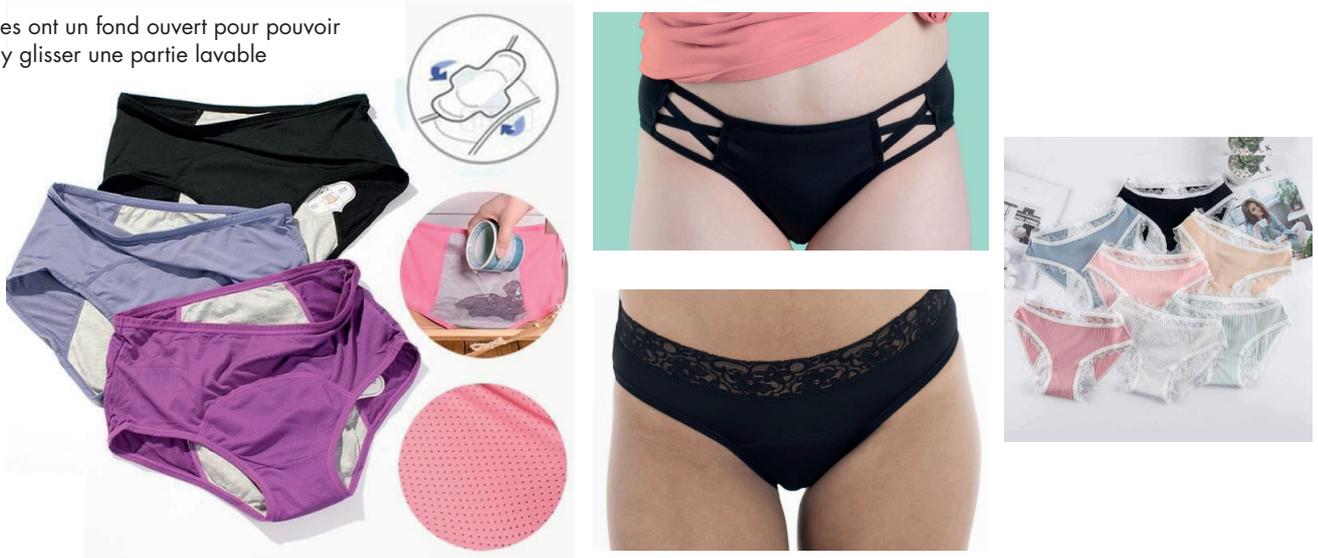
>>> Conseil "no stress" :

A essayer chez soi pour être sereine, en étant au calme et en prenant son temps pour tester, ajuster et adapter...



— Rinçage à l'eau froide puis machine à 30-40°C —

Certaines ont un fond ouvert pour pouvoir y glisser une partie lavable



## Flux Instinctif Libre (FIL)...

consiste à ne pas utiliser de protection hygiénique et à contrôler l'écoulement du sang menstruel en contractant le périnée, afin de retenir le sang dans son corps en attendant de pouvoir le déverser au moment voulu dans des sanitaires, comme on le fait avec l'urine.

# Mode emploi cup (coupe menstruelle)

- + Elle ne se sent pas lorsqu'elle est bien positionnée.
- + Elle permet de poursuivre une activité normale, y compris sportive, sans éprouver de gêne physique, ni avoir de risque de fuite.
- + Elle ne perturbe pas la flore vaginale.
- + Elle permet une diminution des crampes menstruelles.
- + Réutilisable pendant plusieurs années, elle permet une économie financière non négligeable sur la durée, ainsi qu'une réduction significative de la quantité de déchets produits.

Il existe un applicateur pour faciliter son insertion : il permet de l'ouvrir automatiquement, au bon endroit, sans avoir à se salir.

## MISES EN GARDE PRÉVENTIVES :

- Elle doit être utilisée uniquement lors des règles.
- Elle doit être retirée avant d'avoir des rapports sexuels.
- Elle n'est pas un contraceptif.
- Elle ne protège pas des Infections Sexuellement Transmissibles.
- Étant un appareil médical et d'hygiène personnelle, elle ne peut être ni retournée, ni échangée, ni prêtée.
- Elle nécessite l'accès à un point d'eau pour la laver.
- Elle ne doit pas être jetée dans les toilettes, mais dans la poubelle.
- Elle doit être rangée hors de portée des enfants et des animaux.
- Elle ne peut pas convenir en cas de problème gynécologique compliquant son insertion.
- Elle ne peut plus être portée en cas d'effet indésirable > consulter votre médecin.

\* Choisir la taille qui convient (se référer à l'emballage) :

>>> Modèle Taille 1 : pour les femmes de moins de 30 ans et n'ayant jamais accouché par voie naturelle ou par césarienne.

>>> Modèle Taille 2 : pour les femmes de plus de 30 ans et/ou ayant accouché par voie naturelle ou par césarienne.

\* La cup est conçue pour contenir 30 ml de fluide (le flux menstruel est d'environ 30 à 60 ml au total).

\* Bien lire et comprendre les consignes.

\* La cup ne doit PAS être insérée de la même façon qu'un tampon ou tout autre coupe menstruelle ou diaphragme.

\* Son usage nécessite un certain apprentissage concernant sa mise en place et son retrait, mais aussi d'être à l'aise avec son corps et avec le contact du sang.

Au début, ne pas hésiter à s'entraîner au calme, en prenant son temps. Avec un peu d'habitude, de pratique et en suivant les instructions d'insertion et de retrait, cela ne prend que quelques secondes.

## 1 - NETTOYAGE

- Avant les premières utilisations (et à la fin de chaque cycle), mettre la cup à ébullition, 5 à 10 minutes, soit dans un pot avec suffisamment d'eau, sous surveillance, soit au micro-ondes dans sa boîte dédiée.

- Laver la cup à l'eau chaude et au savon doux sans parfum.

⚠ ATTENTION : ne pas utiliser d'autre produit, afin de ne pas endommager la cup, ce qui causerait des irritations.

Bien rincer le savon, car il pourrait laisser des résidus et l'endommager.

- Les petits trous sous le bord doivent toujours être propres et dégagés : étirer délicatement chaque trou sous le robinet d'eau chaude pour les dégager et les nettoyer.

- Se laver les mains 15 à 20 secondes.

## 2 - INSERTION

La cup est maintenue en place grâce aux muscles vaginaux et non par un effet ventouse.

Si votre cycle est régulier et que vous connaissez la date exacte du début, vous pouvez l'insérer juste avant, afin d'empêcher les fuites.

- La cup peut être humidifiée au préalable (avec de l'eau ou du lubrifiant à base d'eau), pour faciliter son insertion.

- Tenir la coupe tige vers le bas, la plier pour l'étrécir et faciliter son insertion :

◦ Le U : pincer les bords de la cup les uns vers les autres pour la plier en deux.

OU

◦ Le triangle : appuyer sur le sommet du bord de la cup et le pousser vers l'intérieur.

- Maintenir le pliage.

- Adopter une position confortable (debout, assise sur les toilettes ou en position accroupie).

- Détendre ses muscles vaginaux.

- Écarter délicatement les lèvres avec la main libre.

- Insérer la cup dans le vagin à l'horizontal, en direction du coccyx (base de la colonne vertébrale).

- Pratiquer de petites rotations pour faciliter son insertion.

- La cup s'ouvre avant d'être entièrement insérée.

- Continuer à l'insérer jusqu'à ce que la tige soit au niveau de l'entrée du vagin et ne dépasse pas.

- Ne pas enfoncer le bout de la tige plus de 1,2 cm à l'intérieur du vagin : placée trop haute, elle pourrait fuir et cela pourrait rendre son retrait plus difficile.

- En cas d'inconfort, vérifier son placement. Lorsqu'elle est bien posée, on ne la sent pas.

- Si la tige irrite l'entrée du vagin lorsque la coupe est placée correctement, vous pouvez la retirer et couper légèrement la tige (mais pas moins de 0,6 cm).

⚠ ATTENTION : ne jamais couper entièrement la tige, car le retrait de la cup serait difficile.

- Le port de la cup en association avec un Dispositif Intra-Utérin (DIU) ou stérilet n'est ni contre-indiqué, ni déconseillé. Cependant il existe un faible risque que le stérilet se déplace par effet ventouse lors du retrait, ou en tirant involontairement sur le fil, ce qui compromettrait son efficacité. Aussi, ne pas hésiter à préciser que l'on utilise une cup lors de la pose d'un stérilet.

Le risque peut être limité :

◦ en raccourcissant le fil du stérilet

◦ en limitant l'effet ventouse lors du retrait de la cup (en appuyant bien sur les bords, pour permettre à l'air de passer pour diminuer l'effet ventouse).

Si une douleur inhabituelle apparaît après la pose ou le retrait de la cup, elle peut être liée au déplacement du stérilet.

Demander l'avis à son médecin.

## 3 - RETRAIT

- Il n'est pas nécessaire de retirer la cup avant d'uriner ou d'aller à la selle. S'assurer d'uriner souvent et de vider complètement sa vessie à chaque fois.

- La cup peut être portée jusqu'à 12 h consécutives au maximum (pendant la nuit, par exemple), mais il est recommandé de la retirer tous les 4 à 8 h, avant de la nettoyer et de la réinsérer. Il vaut mieux éviter de conserver trop longtemps le sang à l'intérieur du corps.

- Se laver les mains 15 à 20 secondes.

- Dans une position confortable (debout, assise sur les toilettes ou en position accroupie, les fesses sur les talons), pousser les muscles abdominaux/pelviens comme pour aller à la selle.

- Insérer le pouce et l'index dans le vagin, jusqu'à sentir la tige.

- Tirer doucement la tige à l'horizontal, jusqu'à pouvoir attraper fermement la base de la cup.

- Presser délicatement en inclinant légèrement, tout en faisant bouger d'un côté et de l'autre pour annuler l'effet ventouse lors du retrait.

- Une fois la cup entièrement retirée, la tenir droite afin que le contenu ne coule pas, puis la vider dans les toilettes.

REMARQUE : si la cup se retire mal car elle est remontée vers le col, ne pas paniquer : il n'y a pas d'urgence car elle peut rester en place jusqu'à 12 h. L'effet de pesanteur la fera descendre lorsqu'elle sera remplie.

Réessayer tranquillement.

⚠ ATTENTION : dans le cas où elle ne peut pas s'enlever dans les 12 h, demander conseil à votre médecin.

## 5 - NETTOYAGE

- En fonction de son flux, laver et rincer la cup 2 à 3 fois par jour minimum.

- Laver la cup à l'eau chaude et au savon doux sans parfum.

⚠ ATTENTION : ne pas utiliser d'autre produit, afin de ne pas endommager la cup, ce qui causerait des irritations.

Bien rincer le savon, car il pourrait laisser des résidus et endommager la cup.

- Les petits trous sous le bord doivent toujours être propres et dégagés : étirer délicatement chaque trou sous le robinet d'eau chaude pour les dégager et les nettoyer.

- Dans le cas où il n'est pas possible de laver la cup après l'avoir retiré (Ex. : toilettes publiques), se laver les mains avant d'entrer, vider le contenu dans les toilettes et utiliser du papier toilette sec ou humide pour laver la cup. Puis, dès que cela est possible, laver entièrement la cup conformément aux instructions.

⚠ ATTENTION : toujours utiliser de l'eau potable pour laver la cup.

- La cup se colore naturellement avec le temps, mais cela n'altère pas son fonctionnement.

- Si la cup est endommagée, la remplacer.

- À la fin du cycle, laver et mettre la cup à ébullition, 5 à 10 minutes, soit dans un pot avec suffisamment d'eau, sous surveillance, soit au micro-ondes dans sa boîte dédiée.

- La sécher entièrement.

- La ranger dans son sac en coton fourni (jamais dans un sac plastique ou un emballage étanche à l'air).

## >>> Quand remplacer la cup ?

Elle est très résistante, mais en fonction des facteurs propre à chaque femme, sa durée de vie varie.

Elle peut être utilisée jusqu'à 5 ans, mais il est préférable de la changer tous les ans.

l'inspecter régulièrement et la changer si :

◦ elle présente des signes de détérioration (fil collant ou poudreux, décoloration, odeur...).

◦ elle vous irrite.

Pour plus d'informations / questions, se référer au site internet, ou contacter les conseillers spécialisés (par téléphone, mail ou fax).