

# Les solutions alternatives au jetable...

Alors ?? Cup ou pas cup ?!



*L'essayer, c'est l'adopter !*



Pression métal  
(maintien)

Tissus en coton  
(contact avec la peau)

Une ou plusieurs épaisseurs  
de coton ou bambou absorbant  
(inser)

PUL :  
coton enduit d'une couche  
de polyuréthane laminé  
(étanchéité)



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



*Flux instinctif libre...*



## La coupelle menstruelle, qu'est-ce ?

Petite coupe en silicone médical ou en caoutchouc, elle a pour objectif la protection hygiénique de la femme pendant les règles. Solution alternative aux produits jetables, elle a une durée de vie de plusieurs années.



La Mooncup



La Ladycup jaune



La Ladycup orange

### 12 bonnes raisons d'adopter la coupelle menstruelle !

**Confortable**, elle sait se faire totalement oublier !

**Efficace**, pas de fuites, elle ne nécessite pas d'autre protection !

**Retient les odeurs**, car le fluide n'est pas exposé à l'air libre !

**Respecte les muqueuses**, ne contient aucune substance chimique contrairement aux protections jetables !

**Facile à utiliser**, l'insertion et le retrait sont très simples à maîtriser !

**Sportive**, elle permet la pratique d'activités physiques comme n'importe quel autre jour du mois !

**Fun**, disponible dans plusieurs marques, tailles et couleurs !

**Economique**, elle coûte environ 30€ et dure plusieurs années !

**Pratique**, plus besoin de prévoir des protections jetables dans son sac !

**Invisible**, elle est totalement insérée dans le vagin et ne laisse rien apparaître contrairement aux tampons !

**Ecologique**, vous ne produisez plus de déchets menstruels non recyclables !

**Attachante**, l'essayer c'est l'adopter !



La Miacup



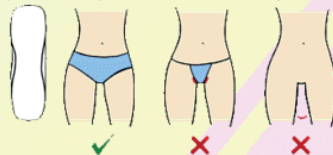
La Femmecup



La Ladycup



La Ladycup bleue



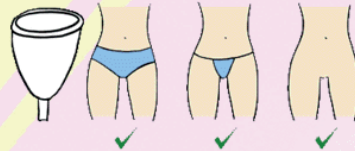
± 3000 sur 10 ans  
≈ 600 €

± 3000 sur 10 ans



± 3000 sur 10 ans  
≈ 600 €

± 3000 sur 10 ans



X 1 sur 10 ans  
= 29,99 €

X 1 sur 10 ans

www.coupelle-menstruelle.com



La Keeper



La Ladycup verte



La Ladycup lilas

### Choisir sa coupelle menstruelle :

Il existe plusieurs marques, plus ou moins souples, colorées ou non, de différentes contenances selon le flux de chaque femme. En plus, 2 tailles existent dans la plupart des marques :

- La petite taille est destinée aux femmes de moins de 30 ans et n'ayant jamais accouché par les voies naturelles.

- La grande taille est destinée aux femmes de plus de 30 ans ou ayant déjà accouché par les voies naturelles.



La Lunacup



La Ladycup rose

### Entretien de sa coupelle menstruelle :

Vider la coupelle toutes les 4h à 12h selon l'intensité du flux.

Rincer à l'eau tiède sans savon, et réinsérer.

Stériliser 5 minutes à l'eau bouillante entre chaque cycle.



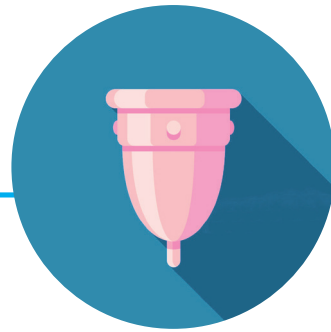
La Divacup

Pour des informations plus détaillées, rendez-vous sur [www.easymooncup.fr](http://www.easymooncup.fr) !  
Rejoignez la communauté des utilisatrices sur le forum !

Document réalisé par Kyti

# Cup ou pas cup ?

## Mode d'emploi



1



Prenez votre Lunacup

2



Pliez la une fois

3



Pliez la deux foix

4



Insérez la délicatement

5



Rincez ou essuyez la

6



Réutilisable