

COMMENT UTILISER LENA?

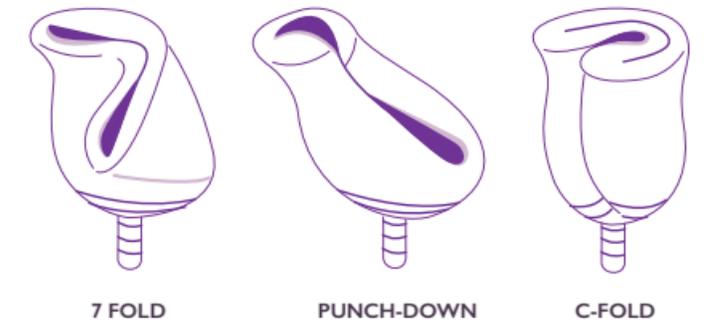
Apprendre à utiliser votre coupe menstruelle LENA peut vous demander un peu de patience et de pratique. C'est comme pour le vélo : cela peut paraître intimidant ou même impossible au début, mais une fois que vous saurez l'utiliser, vous le ferez naturellement et sans problème !

Nous recommandons à toutes les femmes d'essayer plusieurs plisages lorsqu'elles apprennent à utiliser une nouvelle coupe, à l'insérer plus ou moins profondément et à trouver leur propre manière de l'insérer et de la retirer. Ne vous découragez pas si vous avez des fuites au début : avec un peu de pratique, vous pourrez insérer facilement votre coupe pour éviter les fuites. Si vous avez besoin de conseils, vous pouvez nous contacter à hello@lenacup.com

Certaines femmes choisissent de faire bouillir leur coupe avant la première utilisation et entre chaque période de règles. Remplissez une casserole d'eau propre. Faites bouillir l'eau et laissez votre coupe dans la casserole pendant 5 à 7 minutes. La coupe ne doit pas toucher les parois de la casserole. Vous pouvez placer votre coupe dans un fouet de cuisine : votre coupe ne touchera pas la casserole et vous pourrez facilement la retirer de l'eau bouillante. Laissez votre coupe LENA refroidir avant de l'utiliser.

COMMENT PLIER LENA

Pour insérer LENA, vous devez d'abord plier la coupe. Voici trois exemples de plisages :



Essayez les trois types de plisages pour trouver celui qui vous convient le mieux, car chaque pliage guide et positionne la coupe de manière différente. Pour insérer la coupe, vous devez la garder pliée jusqu'à ce qu'elle soit à l'intérieur du vagin (vous aurez besoin d'un peu de pratique).

COMMENT INSÉRER LENA

LAVEZ Utilisez de l'eau tiède et un savon doux pour vous laver les mains et la coupe avec de l'eau propre

PLIEZ Choisissez une méthode de pliage

DÉTENDEZ-VOUS Vous pouvez rester debout, vous asseoir ou relever une jambe. Tenez votre coupe fermement et orientez-la vers votre vagin

SÉPAREZ Relâchez vos muscles pelviens et séparez les lèvres de votre vulve avec l'autre main

INSÉREZ Guidez votre coupe dans votre vagin vers votre colonne vertébrale. Gardez votre coupe pliée jusqu'à ce qu'elle soit entièrement dans votre vagin

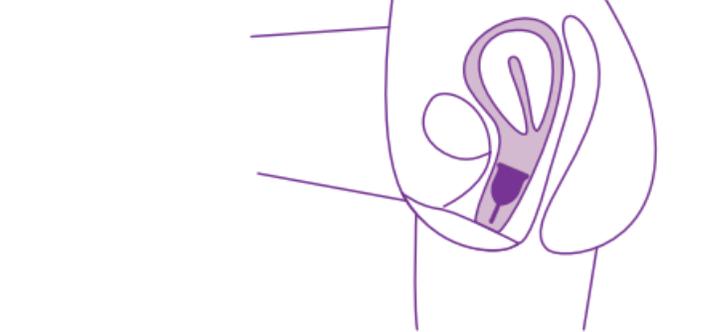
RELÂCHEZ Relâchez doucement votre coupe pliée. Elle se déploiera d'un coup pour adhérer à votre paroi vaginale

VÉRIFIEZ Passez un doigt sur le rebord de la coupe pour vous assurer qu'il n'y a aucun pli et que la coupe s'est bien déployée

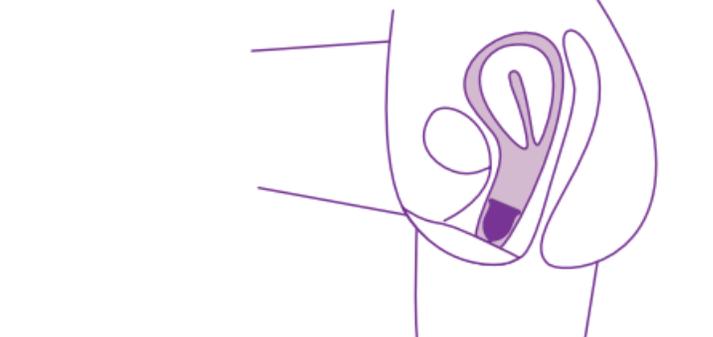
TESTEZ Essayez de faire tourner doucement la coupe pour vérifier qu'elle adhère bien à la paroi vaginale. Si la coupe se déplace facilement, cela signifie qu'elle n'adhère pas et qu'elle n'est pas bien positionnée dans votre vagin.

Il vaut alors mieux essayer de remettre la coupe avec un pliage différent. Lorsqu'elle est bien placée et qu'elle adhère à la paroi vaginale, la coupe reste en place pour recueillir tout votre flux menstruel

1. POSITION HAUTE DE LA COUPE



2. POSITION BASSE DE LA COUPE



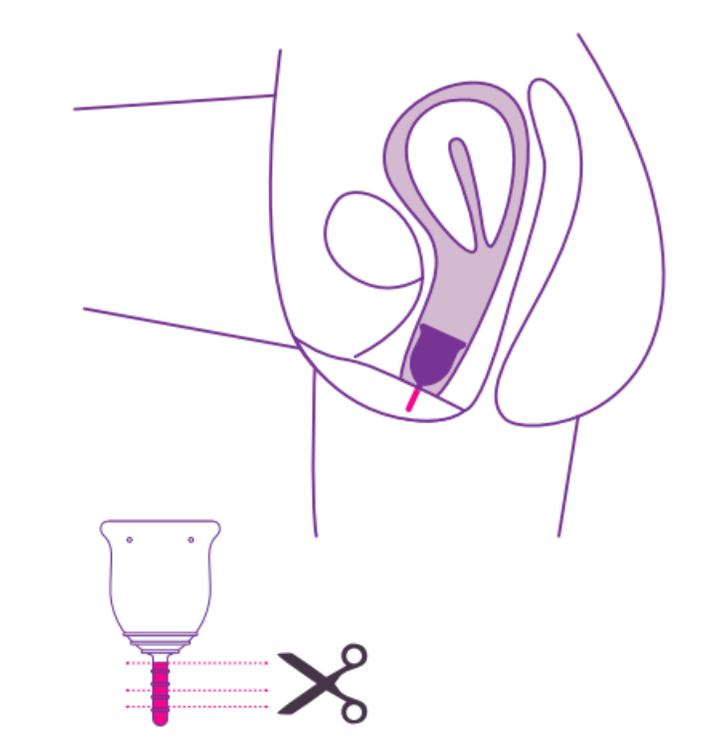
TIGE

La coupe LENA viendra se positionner différemment chez chaque femme. Pour certaines, elle restera en place à l'entrée du vagin, mais pour d'autres, elle peut remonter plus haut, et c'est normal. La position de votre col de l'utérus peut changer au cours des règles. La position plus ou moins haute de votre col de l'utérus pendant vos règles déterminera ainsi si vous avez besoin de couper la tige et dans quelle mesure. Portez votre coupe pendant plusieurs jours pour savoir où elle se positionne et pour décider si vous avez besoin ou non de couper la tige.

Vous devez connaître la longueur désirée avant de couper la tige. Si votre col de l'utérus est placé haut, pas besoin de couper la tige, car votre coupe et la tige se trouveront bien à l'intérieur de votre vagin (Schéma 1). Si votre col de l'utérus est placé bas et que la tige est à l'extérieur de votre vagin, vous pouvez

couper la tige pour qu'elle ne dépasse plus. Certaines femmes choisissent de retirer complètement la tige (Schéma 3). **Ne coupez jamais la tige lorsque la coupe est dans votre vagin.** N'utilisez pas seulement la tige pour retirer la coupe de votre vagin. Utilisez la tige pour tirer doucement LENA d'un côté puis de l'autre jusqu'à pouvoir pincer la base de la coupe et annuler l'effet ventouse.

3. LONGUEUR DE LA TIGE



COMMENT RETIRER LENA

LAVEZ Utilisez de l'eau tiède et un savon doux pour vous laver les mains **DÉTENDEZ-VOUS** Vous pouvez rester debout, vous asseoir, relever une jambe ou vous accroupir. Pour enlever votre coupe, vous devez surtout vous détendre

LOCALISEZ Insérez vos doigts dans votre vagin pour localiser la base de la coupe. Si vous n'y arrivez pas, tirez doucement sur la tige jusqu'à sentir la base de la coupe

PINCEZ Quand vous sentez la base de la coupe, pincez le bas pour annuler l'effet ventouse

RETIREZ Tirez doucement votre coupe d'un côté puis de l'autre tout en retirant de votre vagin

VIDEZ Videz votre coupe dans les toilettes ou dans l'évier. Lorsqu'elle est mouillée, votre coupe peut glisser : tenez-la fermement lorsque vous la videz

RINCEZ Utilisez de l'eau tiède et un savon doux pour rincer votre coupe. Si vous utilisez des toilettes publiques, pensez à prendre une petite bouteille d'eau pour rincer votre coupe (il vaut mieux bien la nettoyer)

REMETTEZ VOTRE COUPE OU RANGEZ-LA Une fois que votre coupe est vide et propre, vous pouvez la remettre comme indiqué dans le chapitre COMMENT INSÉRER LENA ? de cette notice d'utilisation. Si vos règles sont finies, rangez votre coupe dans son petit sac de transport en coton ou dans un récipient respirant

AIDE DE LENA

• **Au secours!** J'ai des fuites avec ma coupe ! Lorsque vous apprenez à utiliser votre coupe menstruelle, vous devez être patiente avec votre corps. Si vous êtes à l'aise, vous pouvez utiliser différentes techniques de pliage et positionner votre coupe plus ou moins haut dans votre vagin. Après avoir inséré LENA, passez un doigt tout autour de la base de la coupe pour vérifier qu'il n'y a pas de pli, et faites tourner doucement LENA pour vérifier si elle a bien adhéré à la paroi vaginale. Rendez-vous sur lenacup.com pour plus de conseils.

• **Au secours!** Je ne peux pas enlever ma coupe ! Votre coupe ne peut pas se perdre à l'intérieur de votre vagin. Si vous ne pouvez pas atteindre votre coupe confortablement, ne vous inquiétez pas ! Si vous tendez vos muscles pelviens, la coupe remontera encore plus dans votre vagin. Essayez de vous détendre pour faire descendre la coupe dans votre vagin. Vous pouvez vous asseoir ou vous accroupir. Pour retirer la coupe, pesez doucement de tout votre poids vers le bas, et utilisez vos muscles pelviens pour pousser la coupe vers le bas jusqu'à atteindre la tige, puis la base de la coupe. N'utilisez jamais la tige pour retirer votre coupe : utilisez-la plutôt pour tirer doucement la coupe d'un côté puis de l'autre avant de pincer la base de LENA

INSTRUCTIONS DE LENA



À lire avant toute utilisation et à conserver pour référence ultérieure

BONJOUR LENA

Merci d'avoir choisi une meilleure solution ! Cette coupe prouve votre volonté de considérer votre corps et notre planète avec plus de respect, de douceur et d'attention.

Chez LENA, nous pensons qu'il s'agit d'une véritable prise de conscience. Ensemble, les femmes du monde entier avancent vers une meilleure façon d'être et de vivre.

Inspirés par cette prise de conscience, nous avons conçu la coupe menstruelle LENA pour les femmes actives et modernes. LENA a été développée pour être la coupe la plus confortable et la plus fonctionnelle du marché : vous pourrez danser, courir, nager, faire du vélo et même utiliser votre coupe la nuit ! Conçue pour bouger avec vous, LENA permettra d'améliorer la période de vos règles. Vous ne pourrez plus vous en passer !

A BETTER PERIOD.®

POURQUOI CHOISIR LENA

LENA PRÉSERVE VOTRE SANTÉ

Fabriquée en silicone avec des colorants de grande qualité médicale et testés aux États-Unis, LENA est une coupe menstruelle réutilisable qui collecte le flux au lieu de l'absorber chaque mois. Avec LENA, vous n'aurez plus à vous soucier de la présence de substances chimiques ou de décolorants dans votre vagin, contrairement avec d'autres produits jetables.

COMME LA NATURE L'AVAIT PRÉVU

LENA aide à maintenir un niveau de pH sain pour que vous puissiez rester naturellement lubrifiée et être à l'aise pendant vos règles. Avec LENA, votre flux naturel conserve son débit normal et seul votre sang est collecté, sans causer de sécheresse ni de démangeaisons. Grâce à son design flexible, LENA peut s'insérer comme un tampon et bouger avec vous pour une protection optimale et plus de confort.

SANS ODEUR

Comme votre sang ne peut pas entrer en contact avec l'air pendant que vous portez la coupe, vous n'aurez plus à subir de mauvaises odeurs.

QUALITÉ PREMIUM

LENA est fabriquée en silicone et avec des colorants de première qualité médicale. Tous ces ingrédients sont passés par de nombreux tests de biocompatibilité, et ils ne produisent aucune substance chimique ou irritante. La coupe LENA est hypoallergénique, sans latex, sans dioxine et sans BPA.

POUR RESTER ACTIVE ET ETRE A L'AISE

LENA a été conçue pour les femmes modernes et actives : vous pourrez danser, courir, nager, faire du vélo et même utiliser votre coupe la nuit ! LENA est idéale pour toutes les femmes qui ont leurs règles, à tout âge, pour toutes les physiologies et quelle que soit leur expérience. Vous pouvez utiliser LENA jusqu'à 12 heures d'affilée avant de vider la coupe.

PREND SOIN DE VOUS ET DE L'ENVIRONNEMENT

Comme il vous faut juste une coupe LENA, vous n'avez plus besoin d'acheter des produits jetables et encombrants qui finissent dans les décharges et les océans. Si votre coupe LENA est bien nettoyée sans détergent et qu'elle reste hors de la portée des animaux, vous pourrez la garder pendant des années.

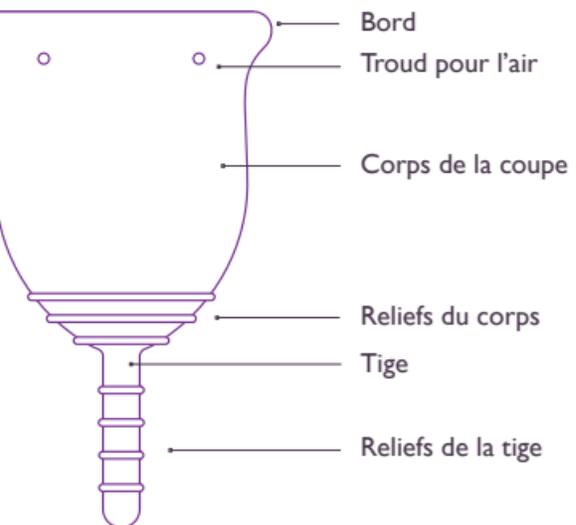
CONCUE POUR ATTEINDRE PERFECTION

LENA a été conçue pour fonctionner avec précision : sa silicone toute douce et son design unique offrent des règles sans fuites et un grand sentiment de liberté. Si elle est bien positionnée, vous ne sentirez rien en la portant ! Le design innovant de LENA permet un ajustement parfait à votre paroi vaginale pour que votre coupe reste fermement en place. Les reliefs prononcés situés sur le corps et sur la tige de la coupe permettent de la retirer facilement ; ce même relief est aussi doux et délicat pour les personnes ayant la peau sensible.

STANDARD FDA

Votre LENA fait partie des coupes menstruelles inscrites auprès de la FDA (Food and Drug Administration). Notre usine de production est enregistrée et réglementée par la FDA en tant que fabricant de dispositifs médicaux. Notre processus de production répond aux exigences de haut niveau du contrôle de qualité de la FDA, qui coïncident avec les propres attentes de LENA pour obtenir un produit d'une qualité exceptionnelle

APPRENEZ Á CONNAITRE LENA



QUELQUES REMARQUES SUR LENA

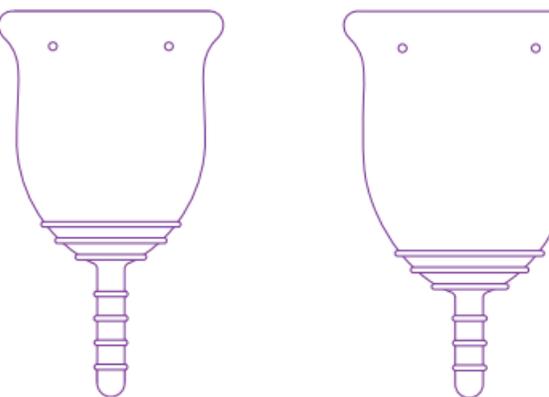
- Vous devez vider votre coupe au moins deux fois par jour
- Vous pouvez porter votre LENA toute la nuit et 12 heures d'affilée
- Gardez toujours votre coupe propre
- Lavez-vous toujours les mains avant de manipuler votre coupe
- LENA va adhérer à votre paroi vaginale et non à votre col
- Vous n'avez pas besoin d'enlever votre coupe pour aller aux toilettes
- Vous devez retirer votre coupe avant chaque rapport sexuel
- Vérifiez que les quatre petits trous d'air sont toujours propres et ouverts
- Rangez votre LENA dans son petit sac en coton ou dans un récipient respirant
- Gardez LENA hors de la portée des enfants et des animaux
- Si vous constatez que votre coupe est abîmée, remplacez-la sans attendre
- LENA n'est pas un moyen de contraception
- LENA ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles
- N'utilisez pas LENA pour des saignements après un accouchement
- Ne laissez pas votre coupe déborder pendant que vous la portez
- Avec un bon entretien, LENA peut durer des années

- Pour éviter les taches, rincez d'abord votre coupe à l'eau froide.
- Pendant les premiers jours d'utilisation, définissez votre propre routine pour vider la coupe régulièrement. Vérifiez et videz d'abord votre coupe toutes les trois ou quatre heures, puis ajustez cette routine en fonction de votre flux
- Si vous avez un problème gynécologique, consultez votre médecin avant d'utiliser une coupe menstruelle
- Si vous ressentez une douleur, une pression ou une sensation d'inconfort en utilisant votre coupe menstruelle, enlevez-la immédiatement et consultez votre médecin

Le syndrome du choc toxique (SCT) est une grave maladie potentiellement mortelle causée par des souches productrices de toxines provenant de la bactérie Staphylococcus aureus. Le SCT a été associé à l'utilisation de tampons à haute capacité d'absorption. En voici certains symptômes : forte fièvre soudaine, diarrhée, vomissements, éruptions cutanées, évanouissements ou pertes de connaissance. Si vous ressentez l'un des symptômes mentionnés ci-dessus pendant ou peu après vos règles, consultez immédiatement votre médecin.

TAILLES DE LENA

LENA est disponible en deux tailles. La plupart des femmes peuvent choisir n'importe quelle taille et en préférer une en fonction de leur flux, de la position de leur col ou de leur physiologie.



CONTACTEZ L'ÉQUIPE LENA

Nous adorons recevoir des messages de nos utilisatrices ! Si vous avez besoin d'aide ou de conseils avec LENA, si vous avez une question ou si vous souhaitez partager votre expérience avec la coupe menstruelle, vous pouvez nous contacter à : hello@lenacup.com

Une version digitale de cette notice d'utilisation avec d'autres informations utiles est disponible sur lenacup.com

PPOUR PROFITER DE MISES À JOUR DE PRODUITS LENA, DE CONCOURS ET DE PROMOTIONS, SUIVEZ-NOUS:

[Facebook.com/mylenacup](https://www.facebook.com/mylenacup)
[Pinterest.com/mylenacup](https://www.pinterest.com/mylenacup)
[Twitter.com/mylenacup](https://twitter.com/mylenacup)
[Instagram/mylenacup](https://www.instagram.com/mylenacup)

hello@lenacup.com • www.lenacup.com