

Bonjour de Lena

Merci d'avoir choisi Lena.

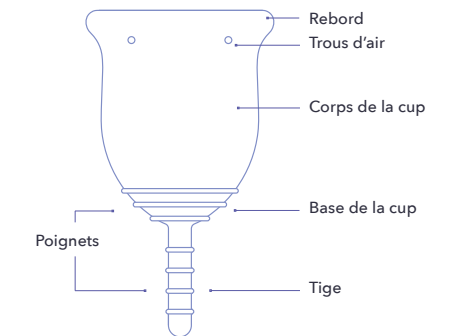
À Lena, on croit qu'un changement de conscience est en cours. Collectivement, des personnes à travers le monde fond un pas en avant vers un meilleur mode de vie.

Inspirés par cette nouvelle prise de conscience, nous avons conçu Lena pour que vous puissiez continuer votre vie active de manière confortable pendant vos règles. Lena a été développée pour un confort et une praticité totale – vous pouvez danser, courir, nager et utiliser votre cup toute la nuit.

J'ai hâte que vous essayiez Lena, ça a changé ma vie et je crois que cela peut améliorer la vôtre. Bienvenu dans un monde avec de meilleures règles.

Vili et l'équipe de Lena
A better period.

Découvrez votre Lena Cup



Pourquoi Lena ?

Des règles plus saines

Lena est une coupe menstruelle réutilisable qui collecte à la place d'absorber votre flot sanguin mensuel. Lena Cup est faite à partir de silicone et de colorants médicaux américains.

Comme l'a voulu la nature

Comme Lena collecte à la place d'absorber votre fluide menstruel, elle permet à votre corps de maintenir son pH naturel, et ne va pas causer un assèchement et des démangeaisons. Inséré comme un tampon, le design souple de Lena bouge avec vous tout en assurant une protection complète et confort.

Sans odeurs

Comme votre sang n'entre pas en contact avec l'air pendant que vous portez votre cup, vous n'expérimenterez aucune odeurs désagréables.

Restez active et à l'aise

Lena a été conçue pour conserver votre vie active. Vous pouvez danser, courir, nager, et utiliser votre cup toute la nuit. Lena est idéale pour les femmes ayant leurs règles de tout âge, taille et expérience. Vous pouvez porter Lena jusqu'à 12 heures consécutives avant de vider votre cup.

Prendre soin de l'environnement

Puisque vous avez besoin d'une seule Lena Cup, vous n'avez plus besoin dorénavant d'acheter une grande quantité de produits à usage unique qui finiront dans les décharges et les océans. Chez Lena, nous sommes fiers d'avoir une chaîne de production dans un rayon de 80 kilomètres dans le sud de la Californie.

La meilleure des qualités

Lena est faite à partir de silicone et de colorants médicaux américains d'une grande qualité qui ont passé les tests de biocompatibilité et ne transmettent aucun produit chimique ou irritant. Lena Cup est hypoallergénique et ne contient pas de latex, de dioxine ou de BPA.

Conçue pour la perfection

Lena Cup a été conçue pour convenir à tous les types de corps – le silicone doux et son unique design offre des règles sans fuites ni sensations. Lorsqu'elle est positionnée correctement, vous ne sentirez aucune sensation de votre cup. Le design innovant de Lena Cup permet un ajustement parfait avec vos parois vaginales, ce qui assure le maintien confortable de votre cup. Les poignets présentes sur le corps de la cup et la tige garantissent un accès facile pour retirer la cup, tout en restant doux sur la peau.

Les standards de la FDA (Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux)

Votre Lena Cup possède un agrément à l'Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux (FDA). Notre production est enregistrée et régulée par la FDA comme un fabricant de dispositifs médicaux. Notre processus de production se conforme à l'exigence de haute qualité de la FDA, ce qui correspond aux attentes de Lena pour ses produits.

Notes

- Vous devez vider votre cup au moins deux fois par jour.
- Vous pouvez porter Lena toute la nuit et jusqu'à 12 heures consécutives.
- Toujours garder votre Lena Cup propre.
- Toujours se laver les mains avant de manipuler votre cup.
- Lena doit adhérer à vos parois vaginales, non pas à votre col de l'utérus.
- Vous pouvez aller aux toilettes lorsque vous portez votre Lena cup.
- Vous devez retirer votre cup avant une relation sexuelle.
- Assurez-vous que les quatre trous d'air soient toujours propres et ouverts.
- Conservez votre Lena Cup dans son sac en coton originel.
- Ne pas laisser à portée des enfants et des animaux.
- Si vous remarquez que votre cup est endommagée, la remplacer immédiatement.
- Lena Cup n'est pas un moyen de contraception.

- Lena ne vous protégera pas des infections sexuellement transmissibles.
- Ne pas utiliser Lena pour un saignement prénatal ou postpartum.
- Ne pas laisser votre cup déborder lorsque vous la portez.
- Pour éviter les taches, rincez votre cup avec de l'eau froide.
- Lors de la première utilisation, établissez votre propre programme pour la vider. Vérifiez et videz à peu près toutes les heures, observez comment elle se remplit et ajustez selon ces observations.
- Si vous avez eu ou si vous avez des problèmes gynécologiques, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser une coupe menstruelle.
- Si vous expérimentez des douleurs, des pressions ou tous types d'inconfort pendant l'utilisation d'une coupe menstruelle, retirez là et consultez votre médecin.

Le syndrome du choc toxique

Le syndrome du choc toxique (SCT) est une maladie sérieuse et potentiellement létal, causée par des toxines produites par la bactérie staphylocoque dorée. Les symptômes d'un SCT incluent, mais ne sont pas que limités à, une fièvre élevée soudaine, diarrhée, vomissement, éruption cutanée assimilable à un coup de soleil, vertige ou évanouissement. Si vous ressentez l'un des symptômes ci-dessus pendant ou juste après vos règles, contactez une assistance médicale immédiatement.



Guide d'Utilisation

Comment utiliser Lena ?

Apprendre à utiliser sans effort votre Lena Cup peut vous demander un peu de temps, de patience et de pratique.

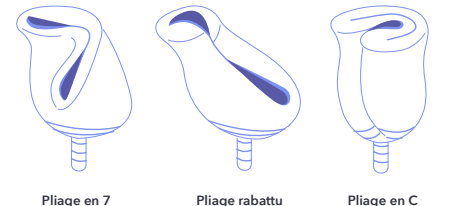
Pour certaines utilisatrices, ce temps d'adaptation peut durer plusieurs cycles menstruels, mais une fois maîtrisé, utiliser votre Lena Cup vous paraîtra naturel et facile.

Nous recommandons aux utilisatrices d'essayer plusieurs pliages lorsqu'elles apprennent à utiliser leur nouvelle cup, à l'insérer plus ou moins profondément et à trouver leur propre méthode pour l'insérer et la retirer. Si vous avez besoin de conseil, vous pouvez nous contacter à hello@lenacup.com.

Faites bouillir votre cup avant la première utilisation et entre chaque période de règles. Remplissez une casserole d'eau propre. Portez à ébullition et laissez votre cup flotter pendant 5 à 7 minutes tout en s'assurant qu'elle ne touche pas le fond de la casserole. Vous pouvez utiliser une pince pour éviter que la cup ne touche les parois et pour la retirer de l'eau bouillante. Laissez votre Lena Cup refroidir avant utilisation.

Comment plier Lena ?

Pour insérer Lena, vous devez d'abord plier la cup. Voici trois exemples de pliages:



Essayez les trois types de pliages pour trouver celui qui vous convient le mieux, en sachant que chaque pliage guide et positionne la cup de manière différente. Lorsque vous insérez votre cup, vous devez la garder pliée jusqu'à ce qu'elle soit à l'intérieur de votre vagin.

Comment insérer Lena ?

Laver. Utilisez de l'eau et du savon doux pour vous laver les mains et votre cup.

Plier. Pliez votre cup.

Détendez-vous. Vous pouvez être debout, assis ou lever une jambe. Tenez votre cup fermement et orientez-la vers votre vagin.

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

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

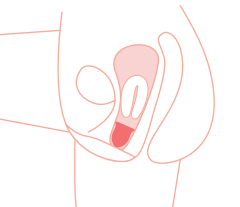
Relâcher. Relâchez doucement votre cup pliée. Elle se dépoilera d'un coup pour adhérer à votre paroi vaginale.

Tester. Passez un doigt autour de la base de votre cup pour vérifier qu'il n'y a pas de plis. Essayez de faire tourner doucement la cup pour vérifier qu'elle adhère bien. Si c'est le cas, elle ne pourra pas tourner. Une fois placée correctement et adhérente, votre cup restera en place et pourra collecter votre flot.

1. Position pour un col de l'utérus haut



2. Position pour un col de l'utérus bas



La tige

Lena Cup viendra se positionner différemment chez chaque femme. Pour certaines, elle restera en place à l'entrée du vagin, pour d'autres, elle peut remonter plus haut, les deux sont normaux. La position de votre col de l'utérus peut changer durant vos règles. La plupart des utilisatrices de Lena Cup n'ont pas à réduire la tige et peuvent accueillir toute la longueur de la tige et de la cup (Figure 1). Si votre col de l'utérus est positionné plus bas, et que la tige dépasse de votre vagin, vous pouvez raccourcir sa longueur en fonction (Figure 2).

Portez votre cup pendant quelques jours pour déterminer où la cup se positionne et si vous avez besoin de raccourcir la tige. La plupart des utilisatrices n'en ont pas le besoin.

Ne jamais raccourcir la tige pendant que vous portez votre cup.

Ne pas retirer uniquement la cup avec la tige. Vous pouvez l'utiliser pour tirer d'un côté puis de l'autre jusqu'à ce que vous puissiez pincer la base de la cup et annuler l'effet ventouse.

Comment retirer Lena ?

Laver. Utilisez de l'eau et du savon doux, pour vous laver les mains.

Détendez-vous. Se détendre est essentiel pour retirer votre cup. Vous pouvez être debout, vous asseoir ou vous accroupir pour retirer votre cup.

Localiser. Insérez vos doigts dans votre vagin et localisez la base de votre cup. Si vous ne pouvez pas l'atteindre tirez doucement la tige jusqu'à ce que vous sentiez la base de votre cup.

Pincer. Quand vous sentez la base de la cup, pincez le bas pour annuler l'effet ventouse.

Retirer. À partir de la base de votre cup tirez d'un côté puis de l'autre jusqu'à la faire sortir de votre vagin. Gardez votre cup droite pour éviter de renverser le contenu.

Vider. Videz et lavez votre cup.

Réinsérer ou ranger. Une fois vidée et propre, réinsérez comme indiqué dans la rubrique Comment insérer Lena ?. Si vos règles sont finies, rangez votre cup dans son sac originel en coton ou dans un récipient respirant.

Aide

Je ne peux pas retirer ma cup.

Votre Lena Cup ne peut pas se perdre à l'intérieur de votre vagin.

Si vous n'arrivez pas à atteindre de manière confortable votre cup, surtout ne paniquez pas. Si vous tendez vos muscles pelviens, votre cup va remonter encore plus haut de l'ouverture vaginale. Essayez de vous détendre pour permettre à la cup de descendre dans votre vagin. Vous pouvez vous accroupir ou vous asseoir pour favoriser la descente de la cup. Pour la retirer, utilisez vos muscles pelviens pour pousser la cup jusqu'à ce que vous puissiez atteindre la tige et la base de la cup.

Ne pas tirer sur la tige pour retirer la cup, utilisez la tige pour descendre d'un côté puis de l'autre jusqu'à ce que vous puissiez atteindre et pincer la base de la cup pour annuler l'effet ventouse. Pour éviter trop de mouvement de la cup dans votre vagin, concentrez-vous sur une insertion correcte et assurez-vous que votre cup adhère bien.

Ma cup fuit.

Lorsque vous apprenez à utiliser votre cup, quelques fuites sont normales, soyez doux et patient avec votre corps.

Tant qu'il n'y a pas de douleur ou d'inconfort, essayez différents pliages et de positionner votre cup plus haut ou plus bas dans votre vagin. Après insertion, passez un doigt autour de la base de votre cup pour vérifier qu'il n'y a pas de plis et essayez de tourner doucement votre cup pour vérifier qu'elle a bien adhérent. Si votre cup a adhéré, elle ne devrait pas céder à vos tentatives pour la tourner.

Veillez noter que Lena a été conçue pour être placée confortablement dans votre canal vaginal et non pas votre col de l'utérus. Si votre cup est en contact avec votre col de l'utérus, vous avez peut-être expérimenté des crampes et un inconfort. Veuillez ajuster correctement.

[Vous pouvez consulter notre FAQ sur lenacup.com pour plus de conseils.](#)

Contactez Lena

[Nous adorons avoir des retours de nos clients.](#)

Si vous avez besoin de n'importe quelle aide avec votre Lena Cup vous avez un commentaire, une question, ou vous voulez partager votre expérience avec Lena, vous pouvez nous contacter à hello@lenacup.com.

Une version numérique de ce guide d'utilisation est disponible en Français, Anglais, Allemand, Italien, Espagnol et Coréen, avec d'autres informations utiles sur lenacup.com.

Pour l'actualité de Lena Cup, les promotions et les giveaways, suivez-nous sur [@mylenacup](https://www.instagram.com/mylenacup) sur la plupart des réseaux sociaux.

hello@lenacup.com • lenacup.com • [@mylenacup](https://www.instagram.com/mylenacup)