

# L'APPLICATEUR

## notice d'utilisation



### Insérez votre Cup comme un tampon !

Merci d'avoir choisi My Better Period pour vous accompagner au long de vos prochains cycles. Nos applicateurs sont fabriqués en France. Le tube est 100% en silicone médical catalysé au platine (le plus stable et le plus sûr), et le poussoir en plastique de grade médical biocompatible. Nous avons conçu l'Applicateur afin que toutes les personnes menstruées puissent se libérer des contraintes liées aux règles, tout en respectant leur mode de vie, leur santé et l'environnement. L'Applicateur facilite l'insertion de la Cup, et permet une position correcte afin d'éviter les fuites. Il est simple d'utilisation, tant pour les débutant-e-s que pour les adeptes de coupes menstruelles. Vous trouverez dans cette notice toutes les réponses aux questions que vous vous posez. Lisez-la attentivement, donnez-vous le temps d'apprendre à manipuler votre Applicateur My Better Period. Encore merci de votre confiance. L'équipe My Better Period.

#### 1 Bout affiné

L'embout plus fin que le tube permet de s'adapter à toutes les morphologies, d'éviter les douleurs et de maximiser le confort.

#### 2 Tube souple

Permet de contenir la Cup avant le déploiement dans le vagin. La souplesse de ce dernier permet de s'adapter à toutes les morphologies et à plusieurs marques de cup (les plus souples - shore max. 50).



#### 3 Petit trou

Nous avons prévu un insert dans le poussoir afin de pouvoir placer la tige de la cup, si tige il y a.

#### 4 Le poussoir

Permet de pousser la Cup contenue à l'intérieur du tube afin de l'amener vers la sortie et de permettre son déploiement dans le vagin.

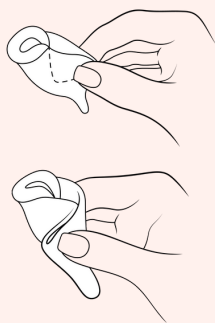
**My Better Period a créé le tout premier Applicateur à coupe menstruelle!**

Une solution qui facilite l'insertion de la Cup, tout droit inspirée de l'applicateur à tampon.

## Méthode d'insertion de la Cup avec l'Applicateur.

Avant toute manipulation, il est indispensable de laver soigneusement vos mains.

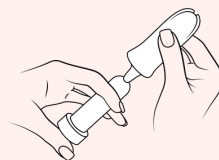
### 1 Pliez la Cup



Insérez un bord de l'anneau vers l'intérieur du contenant jusqu'à toucher la base de la Cup.

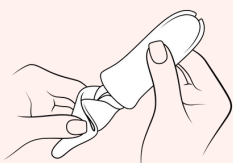
Puis repliez la Cup sur elle-même de manière à la rendre aussi fine qu'un tampon (ou presque).

### 3 Positionnez le poussoir

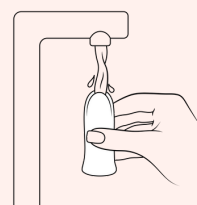


Prenez le poussoir et placez-le contre la base de la Cup. Si vous décidez de conserver la tige de la Cup, vous pouvez la positionner dans le petit trou du poussoir prévu à cet effet (cf. schéma ci-dessus - n°3).

### 2 Insérer la Cup dans l'Applicateur



Glissez la Cup dans le tube de l'Applicateur en effectuant des mouvements de rotation.



Nous vous recommandons de mouiller légèrement l'intérieur du tube de l'applicateur avec de l'eau afin de faciliter l'intrusion de la Cup dans ce dernier.

### 4 Insérez votre Cup



Placez les premiers centimètres de l'Applicateur dans votre canal vaginal afin d'insérer la Cup.



Une fois l'Applicateur positionné, poussez le poussoir de l'Applicateur afin de faire sortir la Cup de ce dernier. Retirez l'applicateur. Votre Cup est insérée.

# Nettoyer l'Applicateur pendant vos règles.

## Lavez votre applicateur simplement à l'eau potable

Vous pouvez tout simplement utiliser de l'eau potable pour rincer l'Applicateur. Dans les lieux publics, dirigez-vous de préférence vers les toilettes handicapés, où il y a toujours un lavabo.

## Si vous n'avez pas accès à l'eau potable

Vous pouvez soit prévoir une bouteille d'eau (avec un bouchon sport), soit utiliser les lingettes My Better Period (nos lingettes cupfriendly faites pour cela) ou essuyer soigneusement l'Applicateur avec du papier et la rincer plus tard, dès que vous aurez accès à l'eau.

## Si vous tenez à utiliser un produit nettoyant

Vous pouvez utiliser un savon pour nettoyer votre Applicateur. De préférence, optez pour un nettoyant intime, mais veillez à ce que son pH soit situé entre 4 et 6. L'idéal est d'utiliser un produit testé pour l'usage conjoint avec les cups menstruelles.

**Pour la Cup :** voir la notice d'utilisation dédiée à la Cup My Better Period. Si vous utilisez une autre marque, consultez leur notice d'utilisation.

# Stériliser l'Applicateur entre les règles.

## Méthode 1 :

Placez le tube de l'Applicateur dans le stérilisateur My Better Period rempli d'eau puis placez le tout au micro-ondes à 600W pendant 3 minutes.

## Méthode 2 :

Immergez le tube de l'Applicateur 5 à 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Astuce : afin que le tube de l'Applicateur ne touche pas le fond de la casserole, vous pouvez la placer dans un fouet.

**Important :** ne plongez dans l'eau bouillante (casserole, stérilisateur ou autre) que le tube de l'Applicateur en silicone médical.

Le poussoir étant fabriqué en plastique médical, il est recommandé de ne pas le soumettre à des températures élevées afin d'éviter tout risque de fonte ou qu'il s'abîme.

Ce dernier n'étant pas en contact direct avec votre peau ou muqueuse, il n'est pas nécessaire de le stériliser. Vous devez uniquement le nettoyer suivant les indications données dans la section "Nettoyer l'Applicateur pendant vos règles".

Si vous souhaitez utiliser l'Applicateur juste après l'avoir fait bouillir, passez-le sous l'eau froide : le silicone platine a une grande inertie thermique, il redescendra vite à la bonne température. Sinon, placez-le dans sa pochette jusqu'à votre prochaine utilisation.

Si vous êtes en voyage, le stérilisateur de coupe menstruelle My Better Period sera votre meilleur allié, servant à la fois de boîte de transport et ne nécessitant qu'un micro-ondes.



# Informations importantes.

## Période d'adaptation

Sachez qu'il faut en général un temps de prise en main afin de vous familiariser avec les différentes manipulations.

Essayez L'Applicateur de préférence pendant les derniers jours de vos règles le temps d'acquiescer les bons gestes.

Pour certaines personnes, cette prise en main est très rapide, pour d'autres, elle peut durer plusieurs cycles. Alors ne vous découragez pas, c'est normal et vos efforts seront récompensés.

## Avertissements

- Après une intervention chirurgicale par voie vaginale (hystérocopie...), n'utilisez pas l'Applicateur sans l'accord de votre gynécologue/sage-femme.
- En cas d'infection vaginale (ou suspicion d'infection), de traitement par ovule ou crème intra-vaginale, évitez de porter toute protection interne : vous risquez inconfort et brûlures.
- Si vous avez eu une épisiotomie, attendez que la cicatrice soit résorbée et votre périnée rééduqué. Dans tous les cas, attendez que le vagin et le col soient remis.
- Si vous souffrez d'une autre pathologie intime, demandez conseil à votre gynécologue/sage-femme avant d'utiliser l'Applicateur.
- Ne nettoyez jamais l'Applicateur au lave-vaisselle.

## Envie de nous contacter ?

### Une question ? Une suggestion ?

Ecrivez-nous sur [contact@mybetterperiod.com](mailto:contact@mybetterperiod.com), nous serons heureux de vous répondre.

Cette notice est disponible sous forme interactive, avec des vidéos de démonstration des manipulations et encore plus de conseils sur [www.mybetterperiod.com](http://www.mybetterperiod.com) ou en scannant ce QR code.

