

# saalt

Cup

Instructions et conseils

## Félicitations !

C'est fait. Vous avez choisi la meilleure protection hygiénique sur Terre. Bravo ! Et vous n'êtes pas la seule. Chaque jour, des femmes adoptent la Saalt Cup pour simplifier leur protection hygiénique et éviter d'introduire des toxines dans leur corps.

Vous avez entre les mains l'objet de notre obsession. Sûre, simple, durable, mais surtout, efficace. C'est Saalt.

## Et merci.

À chaque achat, Saalt contribue à fournir des protections périodiques à des personnes dans le besoin. Merci.

## Mode d'emploi :

### Avant la première utilisation

Vérifiez que les quatre trous d'aération en haut de la coupe ne sont pas obstrués (ils aident à libérer le joint d'étanchéité pour que vous puissiez retirer la Saalt Cup plus tard).



La Saalt Cup n'est pas vendue stérilisée. Vous pouvez décider de la faire bouillir dans de l'eau pendant 4 à 5 minutes (sans dépasser 7 minutes) pour la stériliser. Utilisez des pinces pour éviter que la coupe ne touche le fond de la casserole.



Lavez vos mains et la Saalt Cup avec de l'eau et un savon doux, et rincez soigneusement.



## Insertion de la coupe

### 1. PLIAGE

- Commençons par un petit origami.
- La Saalt Cup se plie avant insertion. Voici trois techniques de pliage, parmi les plus courantes. Chacune fonctionne ! Choisissez celle que vous préférez.
- Pliage en forme de C : Pliez la coupe en forme de C en l'aplatissant et en la courbant au milieu de sorte que les deux extrémités se rejoignent.
- Pliage en coquillage : Avec l'index, abaissez le rebord de manière à plier la coupe. Pincez pour maintenir en place.
- Pliage en forme de 7 : Pliez la coupe de sorte que le rebord ait une forme de 7 : aplatissez la coupe puis rabattez le coin droit supérieur du rebord sur le côté opposé du corps de la coupe.

### PLIAGE EN FORME DE C

Aplatir



Rejoindre les extrémités



### PLIAGE EN FORME DE COQUILLAGE

Abaisser le rebord de manière à plier la coupe



Pincer pour maintenir en place



### PLIAGE EN FORME DE 7

Pincer et aplatir



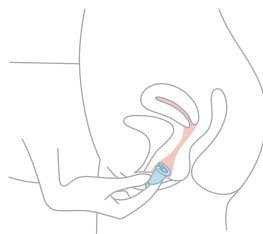
Rabattre le coin supérieur droit, de sorte que le rebord forme un 7



### 2. INSERTION

- Une fois la coupe pliée, passez à l'insertion.
- Il est plus facile d'insérer la Saalt Cup en utilisant de l'eau comme lubrifiant naturel.
- Vous pouvez insérer la Saalt Cup assise, accroupie ou debout, avec une jambe relevée.
- Tenez bien la coupe, préalablement pliée, sous le rebord supérieur. Détendez-vous.
- D'une main, écarter délicatement vos lèvres et de l'autre, introduisez la coupe lentement, le rebord en premier, dans votre vagin.
- Remontez vers l'arrière de manière oblique (vers le coccyx, pas vers le haut), jusqu'à ce que le corps de la coupe soit entièrement inséré.

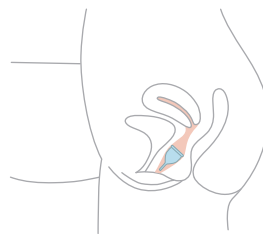
Insérer la coupe, préalablement pliée, le rebord en premier, dans le vagin



### 3. POSITIONNEMENT

- Placez la coupe plus bas qu'un tampon, mais n'hésitez pas à la faire remonter pour plus de confort.
- Relâchez la coupe pour qu'elle s'ouvre.
- La Saalt Cup peut s'ouvrir dès l'entrée du vagin, tant qu'elle s'ouvre avant insertion complète.
- Pour vous assurer qu'elle s'est complètement ouverte, créant un joint d'étanchéité contre la paroi vaginale, faites pivoter la coupe en pinçant la base (pas la tige) et en la faisant tourner. Une fois entièrement ouverte, la coupe ne fuira pas.

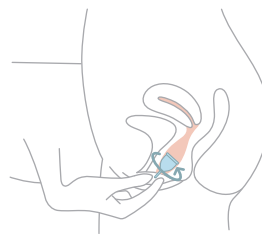
Positionner et laisser la coupe se déployer



### 4. VÉRIFICATION

- Vérifiez une seconde fois que la coupe s'est ouverte en passant un doigt autour de la paroi extérieure de la partie médiane inférieure de la coupe.
- Si vous sentez des plis, faites pivoter à nouveau la coupe jusqu'à ce qu'elle s'ouvre complètement, créant un joint étanche.
- Pas de plis ? Vous avez réussi à insérer votre Saalt Cup ! Vous avez le droit de faire la danse de la joie et de profiter de 12 heures\* de liberté !
- Vous pouvez vérifier le joint en tirant légèrement sur la tige. Si vous ressentez une pression d'aspiration en tirant légèrement vers le bas, le joint est bon !

Faire pivoter pour une ouverture complète



## Retrait et insertion

### RETRAIT

- La tige n'est pas une languette, ne tirez pas fort dessus pour retirer la coupe.
- Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau chaude et du savon.
- Vous pouvez vous assoir, rester debout ou vous accroupir. Il sera plus facile de retirer la coupe si vous êtes détendue.
- Utilisez la tige comme guide pour trouver les stries de préhension et libérez le joint d'étanchéité en pinçant la base de la coupe entre le pouce et l'index. Ne tirez pas sur la tige.
- Faites jouer la coupe de gauche à droite tout en la retirant délicatement. Tenez-la droite pour éviter les débordements.
- Petite astuce : Pour maintenir la coupe en position verticale, tirez jusqu'à ce que les stries de préhension aient dépassé l'entrée du vagin. Ensuite inclinez la coupe vers l'avant pour retirer le rebord avant d'abord, puis le reste de la coupe.
- En la tenant bien, videz la coupe dans la toilette ou le lavabo.

### RINÇAGE ET RÉINSERTION

- Rincez la Saalt Cup à l'eau froide, puis lavez-la avec de l'eau chaude et du savon. Rincez soigneusement.
- Votre Saalt Cup est prête à être réinsérée ! Pour plus de conseils sur l'insertion, visitez Saaltco.com.

## Des questions ?

Nous nous ferons un plaisir de répondre à toute question que vous pourriez avoir au sujet de votre coupe. Contactez-nous aux coordonnées ci-dessous ou rejoignez notre groupe de soutien pour les utilisatrices, la Saalt Cup Academy sur Facebook. Des utilisatrices expérimentées vous livreront leurs trucs et astuces, sans aucun tabou. [fb.com/groups/saaltcupacademy](https://fb.com/groups/saaltcupacademy)

## Love Saalt

Beaucoup de femmes ont un véritable coup de foudre pour leur Saalt Cup. D'autres ont besoin d'un peu plus de temps pour s'y habituer. Soyez patiente et faites-nous confiance, cela en vaut la peine. Donnez une chance à Saalt pendant quelques cycles et essayez différentes positions et techniques de pliage. Après deux cycles, vous aussi, vous adorerez Saalt.

## Saalt Cup Academy

Pour vous aider à adopter la Saalt Cup, nous avons créé la Saalt Cup Academy, un groupe privé d'utilisatrices sur Facebook. C'est un endroit où vous pouvez poser des questions. Lorsque vous serez vous-même devenue experte, vous pourrez vous aussi répondre aux questions. Rejoignez-nous !

## Un grand bravo :

### Votre coupe est géniale

#### AVANTAGES

- Réutilisable : Dure jusqu'à dix ans avec un bon entretien. Dépensez moins, consommez moins.
- Fiable : Se porte jusqu'à 12 heures,\* même pendant la nuit.
- Confortable : Douce, souple et adaptée à votre anatomie ; faites de la randonnée, nagez ou tout simplement, détendez-vous.
- Naturelle : Naturellement non toxique et sans odeur. Respecte le pH naturel.
- Sûre : Hypoallergénique et sans produits chimiques.

#### PROPRIÉTÉS

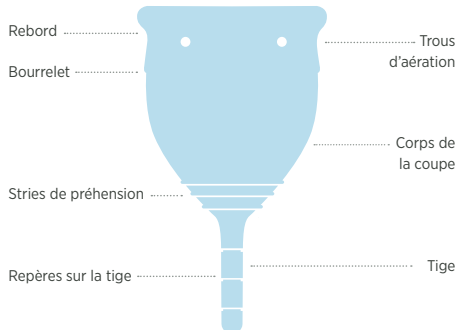
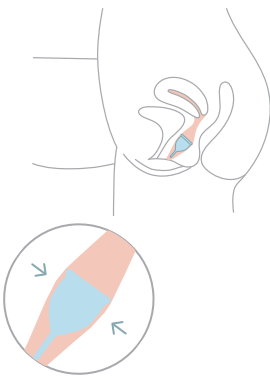
- 100 % silicone supérieur de qualité médicale
- Produit homologué et conforme à la FDA
- Sans BPA. Sans latex. Sans produit chimique.
- Aucun rejet de produits chimiques ou irritants
- Fabriqué aux États-Unis
- Végétalien

## La grande question :

### Comment tient-elle en place ?

La Saalt Cup se porte confortablement à l'intérieur du canal vaginal et reste en place grâce à un joint d'étanchéité qui se forme entre l'extérieur de la coupe et les parois du vagin. Bien insérée, elle restera naturellement en place ; vous ne remarquerez même pas sa présence. Et si la coupe se remplit jusqu'au bord, ce qui est très rare, elle ne débordera pas ou ne tombera pas.

La Saalt Cup est maintenue confortablement à l'intérieur du canal vaginal



## Entretien et entreposage

#### LAVAGE

- Rincez la Saalt Cup à l'eau froide après chaque usage.
- Lavez-la soigneusement avec de l'eau chaude et un savon doux, ou notre nettoyant de coupe menstruelle, Saalt Menstrual Cup Wash. Évitez les nettoyants abrasifs ou tout produit pouvant irriter votre peau.
- Essayez tout d'abord avec un chiffon doux.
- Dégagez les quatre trous en haut de votre Saalt Cup en passant de l'eau à travers ou en utilisant un cure-dents jetable.

#### STÉRILISATION

- Vous pouvez décider de désinfecter votre Saalt Cup entre chaque cycle en la faisant bouillir dans de l'eau pendant 4 à 5 minutes (sans jamais dépasser 7 minutes) pour la stériliser. Utilisez des pinces ou un fouet en métal pour éviter que la coupe ne touche le fond de la casserole.
- Vous pouvez également stériliser votre Saalt Cup entre chaque cycle en l'essuyant avec un chiffon doux et de l'alcool isopropylique à 70 %, après un rinçage soigneux à l'eau.

#### RANGEMENT

- Séchez soigneusement votre Saalt Cup et rangez-la dans le sac fourni (ou autre accessoire de rangement respirant). N'utilisez jamais de sac en plastique ou de contenant hermétique pour ranger votre coupe.
- Une certaine décoloration peut apparaître avec le temps. C'est un phénomène normal qui peut varier selon les personnes.
- Si votre Saalt Cup est fendue ou déchirée, ou si le silicone présente des signes de détérioration (ce qui peut être la conséquence de l'utilisation de nettoyants contre-indiqués), le moment est venu de remplacer la coupe.

## Conseils et aide

#### POUR UN USAGE OPTIMAL

- Videz la coupe au moins deux fois par jour (toutes les 12 heures\*) ; nous recommandons de le faire avant le coucher et après le réveil.
- Ne partagez pas votre Saalt Cup avec d'autres personnes.
- Remplacez la Saalt Cup si elle est déchirée ou endommagée.
- Lavez soigneusement vos mains et la Saalt Cup avant et après chaque manipulation.
- Procédez au nettoyage complet de la coupe avant et après chaque cycle menstruel.
- La Saalt Cup n'est pas recommandée en cas de saignements après un accouchement.
- La Saalt Cup peut être utilisée avec un stérilet ou un anneau contraceptif, mais veuillez demander conseil préalablement à votre médecin.

#### RETRAIT FACILE

- Lors de la première utilisation, il est recommandé de retirer la coupe dans la douche ou assise sur les toilettes.
- Pincez toujours les stries de préhension à la base de la coupe pour libérer le joint d'étanchéité (ne tirez pas uniquement sur la tige).
- Faites jouer la coupe dans un mouvement de va-et-vient tout en tenant les stries de préhension et maintenez la coupe à la verticale en la dégageant de vos lèvres pour éviter tout débordement.
- Si vous ne parvenez pas à atteindre la coupe, une fois insérée, ne vous inquiétez pas. Le coupe ne peut pas se perdre dans le vagin. Bien que rare, votre coupe peut se déplacer plus haut si le joint d'étanchéité ne s'est pas bien formé lors de l'insertion initiale.
- Marchez et attendez 30 minutes avant de réessayer, ou contractez vos muscles pelviens pour faire descendre la coupe, en la poussant vers le bas. Vous pouvez aussi vous accroupir dans la douche. Une fois à portée de main, pincez la base de la coupe pour libérer le joint, puis retirez-la délicatement.

#### TAILLE DE LA TIGE

- La tige de la Saalt Cup est conçue pour être à la fois douce et confortable. Vous pouvez la garder pour repérer plus facilement la coupe. Selon votre façon de porter la Saalt Cup, vous pouvez décider de couper la tige, en partie ou entièrement. Si vous le faites, coupez la tige sur l'un des repères.
- Ne coupez jamais la tige pendant que la Saalt Cup est insérée. Réfléchissez à la longueur souhaitée avant de procéder. Veillez à ne pas couper ou érafler la coupe lorsque vous raccourcissez la tige pour éviter toute déchirure involontaire.

#### PRÉVENTION DES TRACES

- Essayez ou rincez vos lèvres après l'insertion pour éviter les traces. Des traces peuvent également être causées par le sang qui reste dans le vagin après l'insertion.
- Une fois la Saalt Cup insérée, passez votre doigt autour de la coupe pour enlever tout excès de sang, puis lavez-vous les mains.
- Vous pouvez compléter votre Saalt Cup avec un protège-slip ou une serviette hygiénique lors des premières utilisations ou les jours où votre flux est plus abondant.

#### NON AUX FUITES OU À LA SENSATION DE GÊNE

- Une fois votre coupe correctement insérée, vous ne devriez constater ni sensation de gêne, ni fuites.
- Vérifiez d'abord la position. La Saalt Cup se positionne plus bas qu'un tampon dans le vagin. Si elle est placée trop haut ou trop proche de l'utérus, elle peut provoquer des fuites, une gêne ou des douleurs.
- Contractez vos muscles vaginaux pour ramener la coupe plus bas. Votre vagin est naturellement incliné, aussi veillez à insérer la coupe en respectant la courbe naturelle de votre canal vaginal.

## Précautions

- Un mauvais joint d'étanchéité peut également provoquer des fuites. Vérifiez que les quatre trous d'air ne sont pas obstrués et que la coupe est correctement déployée. Passez un doigt autour de la base de la coupe pour vérifier qu'il n'y a pas de plis ou de renforcements.
- Pincez la base de la coupe et faites-la pivoter pour vous assurer qu'elle est entièrement ouverte. Si la coupe ne s'ouvre toujours pas, poussez-la délicatement contre la paroi vaginale de manière à donner suffisamment d'espace à la coupe pour se déployer. Si les fuites persistent ou si vous ne parvenez pas à obtenir un joint d'étanchéité satisfaisant, optez pour une Saalt Cup taille normale plutôt que petite. Surtout, essayez de petits ajustements : chaque femme a sa propre anatomie.

#### SAALT CUP ACADEMY

- La Saalt Cup change la vie, mais peut nécessiter un peu d'entraînement. C'est pourquoi nous avons créé la Saalt Cup Academy sur Facebook, un groupe privé qui offre une assistance en direct grâce à des centaines d'utilisatrices qui s'entraînent en partageant leurs conseils et leurs expériences. Et ce, sans tabous. Rejoignez-nous pour comprendre pourquoi tant de femmes font le grand saut et affirment ne jamais vouloir revenir en arrière : [fb.com/groups/saaltcupacademy](https://fb.com/groups/saaltcupacademy)

Voir les autres langues à [saaltco.com/instructions](https://saaltco.com/instructions)



+ plus.

- La Saalt Cup ne protège pas contre la grossesse.
- La Saalt Cup doit être retirée avant les rapports sexuels.
- La Saalt Cup n'assure aucune protection contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).
- Si vous ressentez des symptômes de douleur générale, une sensation de brûlure, d'irritation ou d'inflammation dans la région génitale, ou une gêne à la miction, retirez la Saalt Cup et consultez votre médecin.
- Les symptômes du syndrome du choc toxique (SCT) sont notamment de la fièvre, des crampes abdominales, du pus ou des écoulements vaginaux noirs, et des douleurs musculaires. IMPORTANT : Le syndrome du choc toxique (SCT) a été associé à l'utilisation de coupes menstruelles. Le SCT est une maladie rare, mais grave qui peut entraîner la mort. Lisez et conservez les informations ci-jointes. Si vous ressentez ces symptômes, consultez immédiatement votre médecin.

#### PRÉCAUTIONS D'ENTRETIEN

- Gardez la Saalt Cup à l'abri des enfants et des animaux domestiques.
- N'utilisez jamais la Saalt Cup pendant plus de 12 heures\* d'affilée sans procéder à un nettoyage soigneux.
- Ne lavez jamais votre Saalt Cup avec un produit qui pourrait irriter votre vagin si la coupe est mal rincée avant d'être réinsérée.
- Évitez les nettoyants décapants tels que le vinaigre ou l'eau de Javel ainsi que les produits très parfumés qui risqueraient d'abîmer le silicone.
- Évitez d'immerger la Saalt Cup dans autre chose que de l'eau. Le silicone est un matériau poreux qui peut absorber les huiles ou les nettoyants, en cas d'exposition prolongée ; de telles substances risquent d'irriter votre vagin ou d'abîmer le silicone.

\*8 heures pour nos amies australiennes.