



Coupe menstruelle ou *Cup*

Il existe une alternative aux tampons et aux serviettes hygiéniques. La coupe menstruelle, plus commode et plus écologique permet de gérer ses règles en nature, en expédition, sans toilette et/ou sans eau courante ou même dans la vie de tous les jours.

Pour faciliter votre expédition et diminuer vos déchets, Naturevolution vous recommande d'utiliser la coupe menstruelle.



Les avantages de la *Cup*

À l'opposé des serviettes hygiéniques et des tampons, la coupe menstruelle :

- Ne laisse aucun déchet
- Ne laisse pas d'odeur
- Se nettoie facilement avec seulement de l'eau
- Vous permet de la garder jusqu'à 12 heures (selon l'intensité de l'écoulement)

Ne pas oublier que tous les déchets émis lors de l'expédition devront être ramenés.

Utilisation et entretien

Sur le terrain, une simple logistique est nécessaire pour l'entretien de la *Cup* lorsqu'il n'a pas d'eau courante:

- Placez une bouteille d'eau potable ouverte à proximité
- Vider votre coupe menstruelle dans le trou des toilettes
- Versez de l'eau potable dans la *Cup*. Suite au premier rinçage, vous pouvez y mettre un peu de savon et rincez à nouveau
- Une fois rincée, utilisez du papier hygiénique pour terminer le nettoyage de la coupe menstruelle.

Si vous n'avez pas accès à des toilettes :

- Trouvez un endroit plus intime
- Creusez un petit trou dans le sol avec une petite pelle
- Suivre les mêmes étapes que précédemment.

Si vous n'avez pas d'eau potable :

- Utilisez du papier hygiénique pour nettoyer la *Cup* et nettoyez-la plus tard dans la journée avec de l'eau potable et du savon sans huile.



Où la trouver?

La coupe menstruelle se vend en pharmacie ou en supermarché. Veuillez noter, que deux tailles sont offertes, selon l'intensité de l'écoulement et selon si les femmes ont déjà accouchées.