

## FR - NOTICE D'UTILISATION DE PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

### TAMPONS EN COTON BIO (1/10)

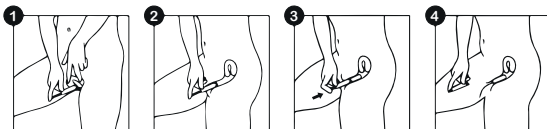
Nous vous recommandons de lire cette notice avant toute utilisation.

IYNI - 17, Rue Jeanne d'Arc - 76000 Rouen - France  
contact@iyini-dispenser.com

#### COMMENT INSÉRER SON TAMPON AVEC APPLICATEUR ?

1. Lavez-vous les mains et enlevez le papier de protection.
2. Installez-vous dans une position confortable, vos muscles doivent être détendus. La position debout permet de l'introduire facilement, avec les genoux légèrement pliés et écartés, ou avec un pied sur les toilettes.
3. Tenez fermement l'applicateur par l'embout entre le pouce et le majeur, en plaçant vos doigts sur les petits anneaux striés. Assurez-vous que la ficelle soit bien déployée à l'intérieur de l'applicateur.
4. Écartez les lèvres situées à l'ouverture du vagin (là où s'écoule le flux menstruel) ①. Avec l'autre main, insérez le tube dans le vagin. Glissez délicatement l'applicateur dans le vagin jusqu'à ce que vos doigts touchent votre corps ②. Avec l'index, faites glisser le tube intérieur dans le tube extérieur jusqu'à ce que les extrémités des deux tubes se rejoignent ③. Cela fera glisser le tampon en dehors de l'applicateur pour le positionner correctement.

5. Retirez délicatement l'applicateur. La ficelle pendra à l'extérieur de votre corps ④.
6. Lorsque le tampon est correctement placé, vous ne devez rien sentir. Si vous êtes gênée cela signifie que vous n'avez pas assez enfoncé le tampon. Il faut donc enlever le tampon et en mettre un nouveau, en veillant à l'insérer profondément.
7. Lavez-vous les mains de nouveau.



UN TAMPON DOIT ÊTRE CHANGÉ TOUTES LES 6 HEURES MAXIMUM.

Des solutions alternatives aux tampons existent comme les serviettes hygiéniques. Choisissez le niveau d'absorption adapté à votre flux menstruel. En cas de doute sur l'utilisation des tampons, utilisez toujours des tampons avec un niveau d'absorption le plus faible possible.

## TAMPONS AVEC ET SANS APPLICATEUR

Le tampon est un produit réservé à l'hygiène féminine offrant confort et sécurité. Il faut respecter les bonnes pratiques d'utilisation. Le tampon est destiné à être inséré dans le vagin afin d'absorber le fluide menstruel. Les femmes qui mettent un tampon pour la première fois doivent essayer à plusieurs reprises avant de le mettre de façon à se sentir à l'aise, c'est tout à fait normal.



COMPOSITION TAMPON SANS APPLICATEUR : Coton biologique, papier cellulosique.

COMPOSITION TAMPON AVEC APPLICATEUR : Coton biologique, carton, papier cellulosique.

#### COMMENT RETIRER SON TAMPON ?

1. Lavez-vous les mains avant de retirer votre tampon.
2. Installez-vous dans une position confortable, vos muscles doivent être détendus. La position assise sur des toilettes permet de retirer facilement son tampon.
3. Tirez délicatement sur la ficelle de votre tampon. Si la ficelle se détache et que vous ne réussissez pas à le retirer ou à l'expulser naturellement, consultez votre gynécologue.
4. Une fois retiré, ne jetez jamais votre tampon dans les toilettes, jetez-le dans une poubelle. De même que l'applicateur et l'emballage de votre nouveau tampon.
5. Lavez-vous les mains une nouvelle fois.

#### NE PAS JETER VOS TAMPONS USAGÉS DANS LES TOILETTES.



#### INFORMATION SUR LE SYNDROME DU CHOC TOXIQUE

Le Syndrome du Choc Toxique ou SCT est une infection rare mais très grave, parfois même fatale. Il est dû à une toxine produite par une bactérie (*Staphylococcus aureus*) présente communément dans votre corps. Les symptômes du SCT peuvent apparaître soudainement au cours des règles ou peu après. Ils ressemblent à ceux de la grippe et incluent : forte fièvre soudaine (>39°C), douleurs musculaires, vomissements, diarrhées, maux de tête, étourdissements, évanouissements, éruptions cutanées ressemblant à des coups de soleil, maux de gorge. Si vous présentez l'un de ces symptômes pendant l'utilisation de votre tampon, retirez-le et consultez immédiatement votre médecin en lui indiquant que vous avez utilisé un tampon. Si vous avez déjà souffert de SCT, ou si vous êtes sévèrement immuno-déprimée, n'utilisez pas de tampon ou tout autre dispositif intra-vaginal. Nous vous recommandons d'utiliser une protection externe la nuit (serviette, culotte...) afin de diminuer le risque de développer un syndrome du choc toxique.

#### AVERTISSEMENTS/CONTRE-INDICATIONS

- Utilisez un seul tampon à la fois.
- Vérifiez toujours que vous avez retiré votre tampon avant d'en insérer un autre.
- Assurez-vous de retirer tout tampon à la fin de vos règles et de ne pas utiliser de tampons en dehors de vos règles.
- Si vous observez des fibres blanches lors du retrait de votre tampon, il n'est peut-être pas encore entièrement imprégné. Envisagez d'opter pour un flux d'absorption inférieur.
- Ne pas utiliser de tampon en cas d'allergie au(x) composant(s).
- En cas d'irritation, sensation de brûlure, gêne urinaire, douleur, cessez immédiatement l'utilisation et contactez votre médecin.
- Ne pas utiliser de tampon en cas d'infection vaginale.
- Retirez le tampon avant tout rapport sexuel.
- Le tampon ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (ST).
- Le tampon n'est pas un contraceptif.
- Si vous portez un contraceptif tel un anneau contraceptif, demandez l'avis de votre médecin avant d'utiliser un tampon.
- Ne pas utiliser en association avec d'autres dispositifs et traitements intravaginaux (coupe menstruelle, ovule...).
- Ne pas utiliser de tampons pour les saignements après l'insertion d'un Dispositif Intra Utérin (DIU).
- Après un accouchement, plaie vaginale, chirurgie, fausse couche ou IVG, attendez que le vagin soit remis avant d'utiliser un tampon.
- Le retirer le tampon avant tout examen médical, examens d'imagerie médicale inclus.
- Tenir le tampon hors de portée des enfants.
- Tenir le tampon hors de portée des animaux.
- L'hymen peut ne pas être préservé avec l'utilisation d'un tampon.
- Si vous portez des ongles longs, attention aux micro-blessures vaginales lors de l'insertion et du retrait de votre tampon.