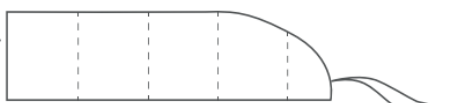


## Mode d'emploi/Français

### 1. Commencez à rouler le tampon à partir d'ici.



2. Enroulez la ficelle autour du tampon jusqu'à ce que vous ayez obtenu la longueur qui vous convient.



3. Faites un petit nœud pour faciliter son retrait.



### Avant utilisation

1. Veillez à laver vos tampons en tissu avant de les utiliser pour la première fois. Utilisez une quantité appropriée de détergent et évitez d'utiliser un assouplissant synthétique car cela compromettrait leur absorption. L'eau douce nécessite une moindre quantité de détergent et l'eau dure une quantité plus importante. Pour obtenir des résultats optimaux, suivez les instructions sur votre machine à laver.

### Méthode d'insertion

1. Lavez-vous toujours les mains avant et après l'insertion du tampon.  
2. Les mains sèches, roulez à présent fermement votre tampon dans une direction en commençant par l'extrémité qui n'a pas de ficelle. Si vous préférez, vous pouvez faire un nœud simple dans le tampon, ce qui lui permettra de rester enroulé plus facilement. Ne faites pas plusieurs nœuds car ils pourraient être difficiles à dénouer.

3. Tirez sur la ficelle pour vous assurer qu'elle est bien attachée au tampon avant d'insérer celui-ci.  
4. À présent, détendez-vous et en utilisant deux doigts, faites délicatement glisser le tampon dans votre vagin. S'il est inséré correctement, vous ne devriez pas le sentir.  
5. Une fois le tampon inséré, en utilisant votre index ou votre pouce, poussez-le doucement jusqu'au fond de votre vagin. Assurez-vous que la ficelle est visible et ne pointe pas dans la direction opposée à votre corps. Ne vous découragez pas si vous n'y arrivez pas la première fois. Dans ce cas, c'est en vous entraînant que vous obtiendrez un résultat parfait.

### Méthode de retrait

1. Lavez-vous toujours les mains avant et après le retrait du tampon.  
2. Si vous préférez, prenez un morceau de papier toilette ou une lingette lavable pour délicatement tirer sur la ficelle. Si vous avez du mal à retirer votre tampon, c'est peut-être parce que vous en avez utilisé un qui est trop absorbant pour le flux de la journée. La prochaine fois, choisissez-en un moins absorbant.  
3. Si vous ne trouvez pas la ficelle, accroupissez-vous, saisissez le tampon en utilisant deux doigts et tirez doucement. L'utilisation d'un miroir peut parfois être utile. Si vous ne parvenez toujours pas à l'extraire, contactez un(e) gynécologue.

### Changez régulièrement les tampons

1. Le choix de la taille de votre tampon et de la fréquence à laquelle vous le changez dépend de votre flux menstruel. Les jours où le flux est plus léger nécessiteront un tampon plus petit et les jours où le flux est plus important nécessiteront un gros tampon. Faites preuve de prudence lors de l'insertion et du choix d'une taille. Si vous rencontrez des difficultés pour insérer ou extraire le tampon, il se peut que vous

ayez choisi une taille trop absorbante.

2. Vous devriez changer votre tampon tous les 4 à 6 heures.

3. N'utilisez pas de tampons entre les règles et n'oubliez pas de retirer le dernier tampon à la fin de vos règles.

### Après utilisation

À l'aide d'un détergent ordinaire, lavez les tampons à haute température et laissez-les sécher. Nous vous déconseillons d'utiliser un assouplissant, car cela compromettrait les capacités d'absorption du tampon. Vous pouvez laver vos tampons avec le reste de votre linge, mais évitez de les laver avec du blanc. Les taches peuvent être éliminées à l'aide d'un savon détachant de votre choix. Essayez le savon au citron d'ImseVimse. Il produit d'excellents résultats. Si vous laissez sécher le tampon lavé au soleil pendant une journée, cela aidera à estomper les taches. Si vous voulez le rendre encore plus sûr et propre, faites-le bouillir dans de l'eau pendant 1 minute. Utilisez un ustensile pour le sortir de l'eau chaude.

Trouver une méthode adaptée à votre style de vie :

**Option 1.** Rincez votre tampon usagé à l'eau froide, laissez-le sécher et lavez-le plus tard. Une fois secs, ils peuvent être conservés en toute sécurité dans un panier ou un petit sac à linge jusqu'à ce que vous soyez prête à faire votre lessive.

**Option 2.** Conservez le tampon usagé dans un sac humide jusqu'à ce qu'il soit temps de faire votre lessive. Même si le sac est étanche, nous vous recommandons de laver votre tampon non rincé dans les 3 à 5 jours. Informations complémentaires : 24 heures avant votre lessive, faites tremper les tampons dans de l'eau froide avec un peu de sel, n'oubliez pas de rincer l'excès de sang avant de les mettre dans la machine à laver avec le reste de vos vêtements.

**Le syndrome de choc toxique**, également désigné par l'abréviation SCT, est une complication rare et potentiellement mortelle de certaines infections bactériennes. En suivant les mode d'emploi vous indiquant comment utiliser correctement vos tampons, vous réduirez le risque de développer un SCT. Ce dernier est souvent associé aux tampons car le sang qui s'accumule dans un tampon peut servir de milieu de culture pour les bactéries. Cependant, le moyen le plus simple d'éviter le SCT est de toujours se laver les mains avant et après l'utilisation d'un tampon et de l'utiliser correctement. Assurez-vous de changer votre tampon toutes les 4 à 6 heures et, si possible, utilisez une serviette hygiénique la nuit, ce qui permettra à votre corps de faire une pause. ImseVimse proposent des tampons correspondant à différents niveaux d'absorption : flux abondant, régulier et léger. En n'utilisant pas trop souvent de tampons à très haute absorption et en apprenant à connaître vos règles et vos flux, vous serez mieux en mesure d'évaluer le pouvoir absorbant à utiliser et éviterez de trop utiliser des tampons à haute absorption. Des études ont montré qu'il existait des risques plus élevés pour les femmes de moins de 30 ans et les adolescentes, l'incidence estimée du SCT se situant entre 1 et 17 pour 100 000 femmes et jeunes filles réglées par an. Ses symptômes les plus courants sont une forte fièvre, une pression artérielle basse, des vomissements et une desquamation ou des éruptions cutanées. D'autres symptômes courants sont une respiration rapide, des maux de tête et une production d'urine insuffisante. Si vous présentez l'un de ces symptômes lors de l'utilisation des tampons ImseVimse, cessez d'utiliser les tampons et consultez votre médecin ou rendez-vous à l'hôpital. Une fois que vous avez été atteinte d'un SCT, vous présentez un risque élevé d'en souffrir à nouveau. Si vous pensez souffrir d'un SCT, n'oubliez pas de mentionner à votre médecin que vous êtes réglée. Veuillez contacter votre médecin avant d'utiliser à nouveau un tampon si vous avez déjà souffert d'un SCT.