RAPPORT ANALYTIQUE

150820

Cuers, le: 20 novembre 2015

Objet: .Contaminants chimiques organiques présents dans les tampons d'hygiène intime féminine.

Les travaux d'analyse GC/MS de six (6) échantillons de tampons hygiéniques de marques commerciales diverses dont nous avons pris l'initiative sont terminés.

Notre initiative résulte du fait que nous considérons comme inapproprié le fait que ces produits d'hygiène corporelle intime de grande consommation ne sont - à notre connaissance- soumis qu'à une législation relative à la fabrication du papier, qui ne prend en compte aucun des paramètres auxquels sont légitimement tenus de se conformer les produits cosmétiques destinés à entrer au contact de la peau, et à y séjourner longuement (jusqu'à 8 heures, selon les indications du fabricant).
Pourtant, chacun peut comprendre que les muqueuses au contact desquelles ces produits d'hygiène intime sont appelés à séjourner ne sont ni moins fragiles ni plus hermétiques que la peau.

Le public féminin commence à prendre conscience de l'aberration administrative que représente le fait de considérer ces produits de grande consommation, utilisés chaque jour par des millions de femmes à travers le monde entier, comme de simples feuilles de papier-buvard !

Comme le reconnaît le Ministère de la Santé en France dans une note interne datée du 12 octobre 2015 et dans une lettre ministérielle datée du 2 novembre 2015, la réglementation européenne (REACH et CLP) n'impose pas aux fabricants de ces produits d'hygiène féminine intime de grande consommation d'informer le consommateur sur la composition de leur produit, sauf à la demande et en cas de présence d'une substance dangereuse.

En l'absence de ces informations, il est donc parfaitement compréhensible que les femmes se posent des questions quant aux risques éventuellement induits par des produits dont elles ignorent totalement la composition alors qu'elles les utilisent pourtant régulièrement.
D'autant plus que le nombre de cas de « syndrome du choc toxique » SCT (dus à une infection à staphylocoque doré) rapportés par le corps médical ne semble pas cesser de croître.

En dépit des pétitions qui commencent à circuler à ce sujet dans le monde par le biais de l'Internet citoyen et des réseaux sociaux, le silence des fabricants demeure assourdissant ! et la réaction du Centre Antipoison de Nancy, récemment sollicité par la Ministre des Affaires Sociales, de la Santé et des **Droits des Femmes** se fait toujours attendre !

Pourtant, comme en témoignent les six chromatogrammes présentés dans ce rapport préliminaire, l'analyse GC/MS dont nous avons pris l'initiative démontre irréfutablement la présence de vingt (20) à trente (30) contaminants organiques dans les différentes marques de tampons hygiéniques expertisés.

La technique analytique (GC/MS=CPG/SM=couplage chromatographie gaz capillaire / spectrométrie de masse) mise en oeuvre pour obtenir ces chromatogrammes permet aussi de procéder à l'identification des contaminants ainsi révélés, et la version complète de notre rapport analytique comprend donc l'ensemble des informations relatives à la nature exacte des contaminants organiques détectés.

Je demeure personnellement à la disposition de toute personne / organisme / administration intéressé par l'ensemble ou partie de ces informations, susceptibles d'aider à rompre l'« omerta » régnant actuellement sur cette question de santé publique.

Mes coordonnées :

btailliez@labo-analytika.com
06 1866 7432

Bernard TAILLIEZ
Docteur ès Sciences
Directeur Scientifique – Fondateur
Responsable Assurance-Qualité

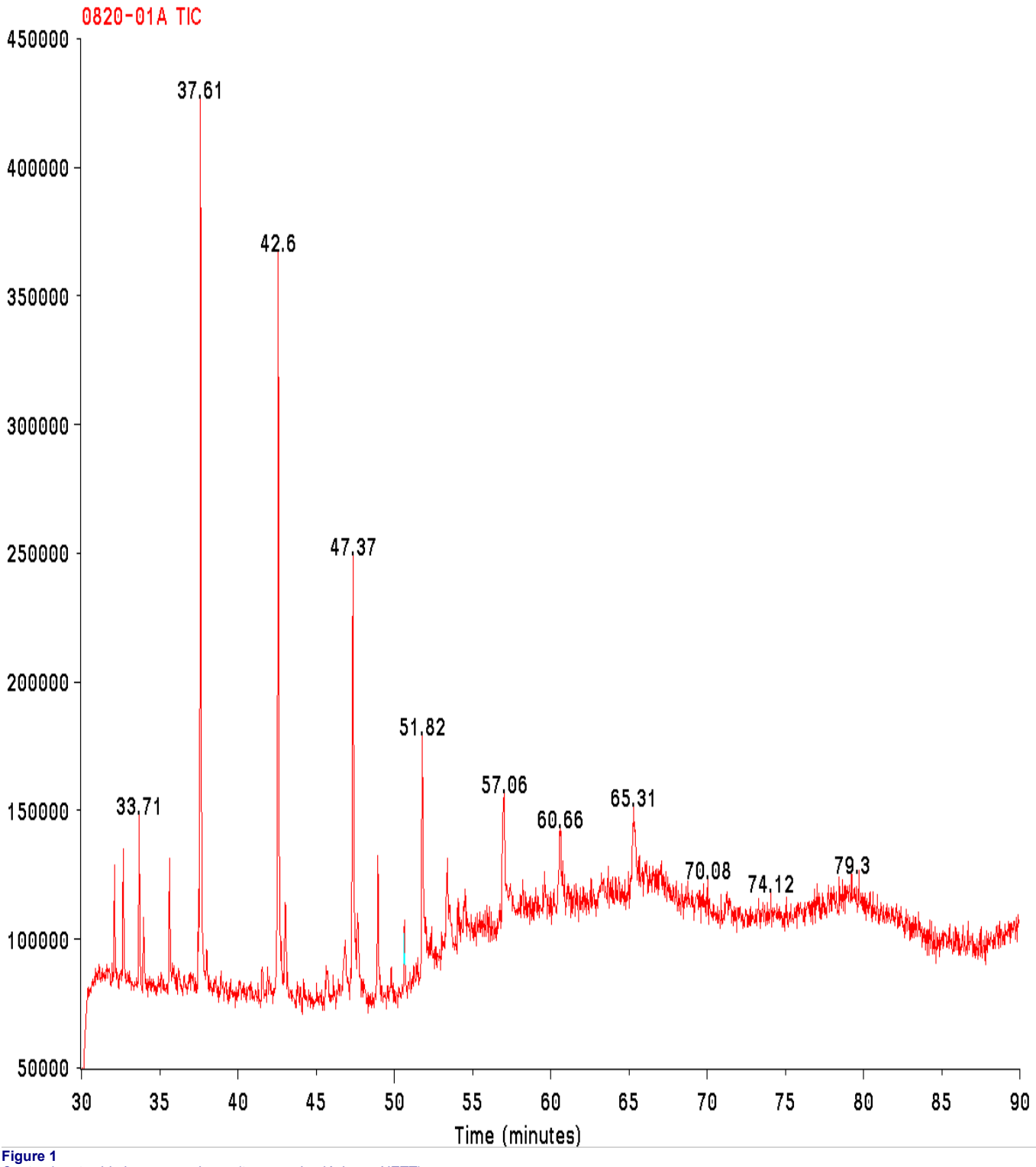


Figure 1
Contaminants chimiques organiques (tampons hygiéniques NETT)

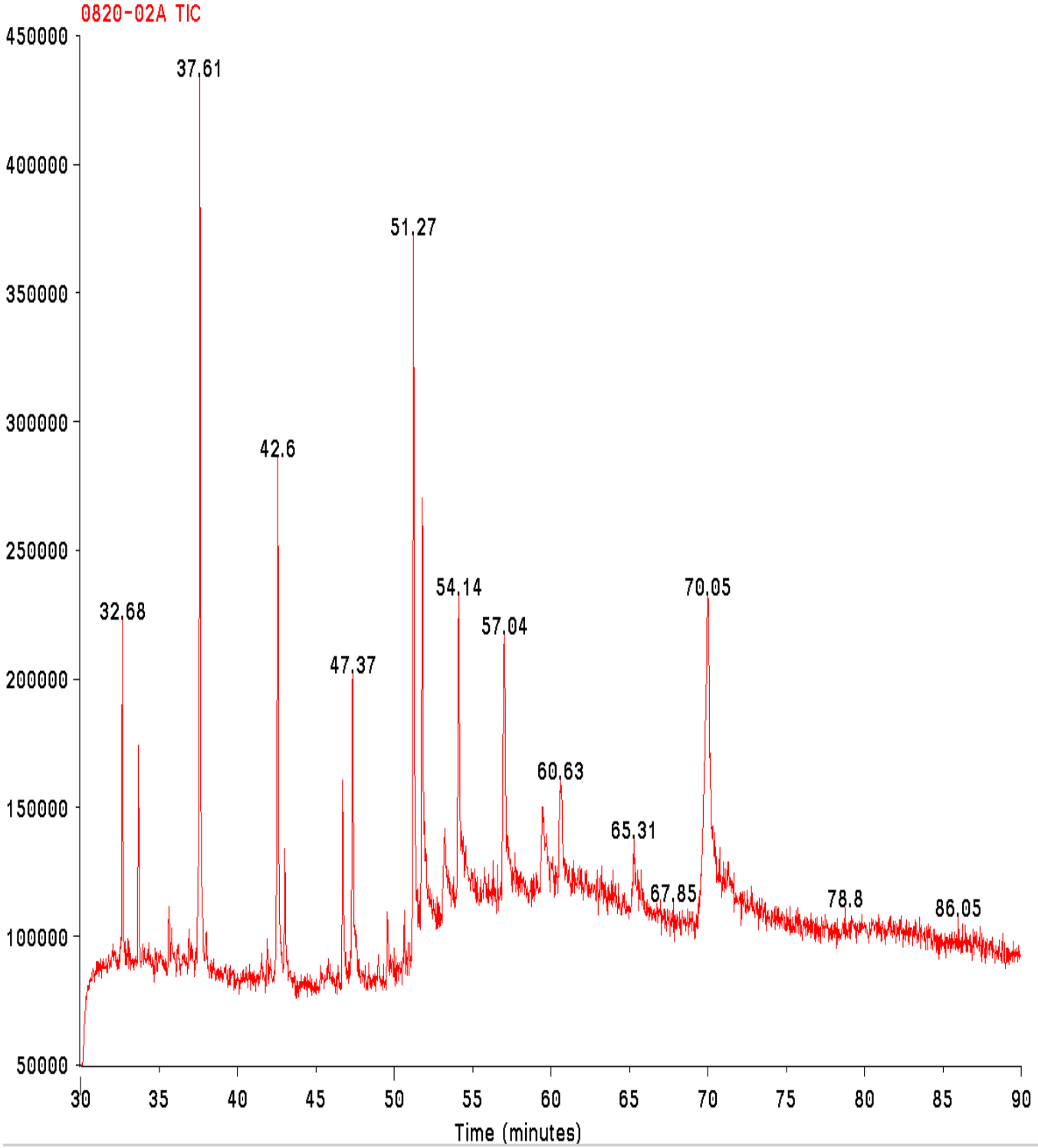


Figure 2
Contaminants chimiques organiques (tampons hygiéniques TAMPAX MAXI SUPER PLUS)

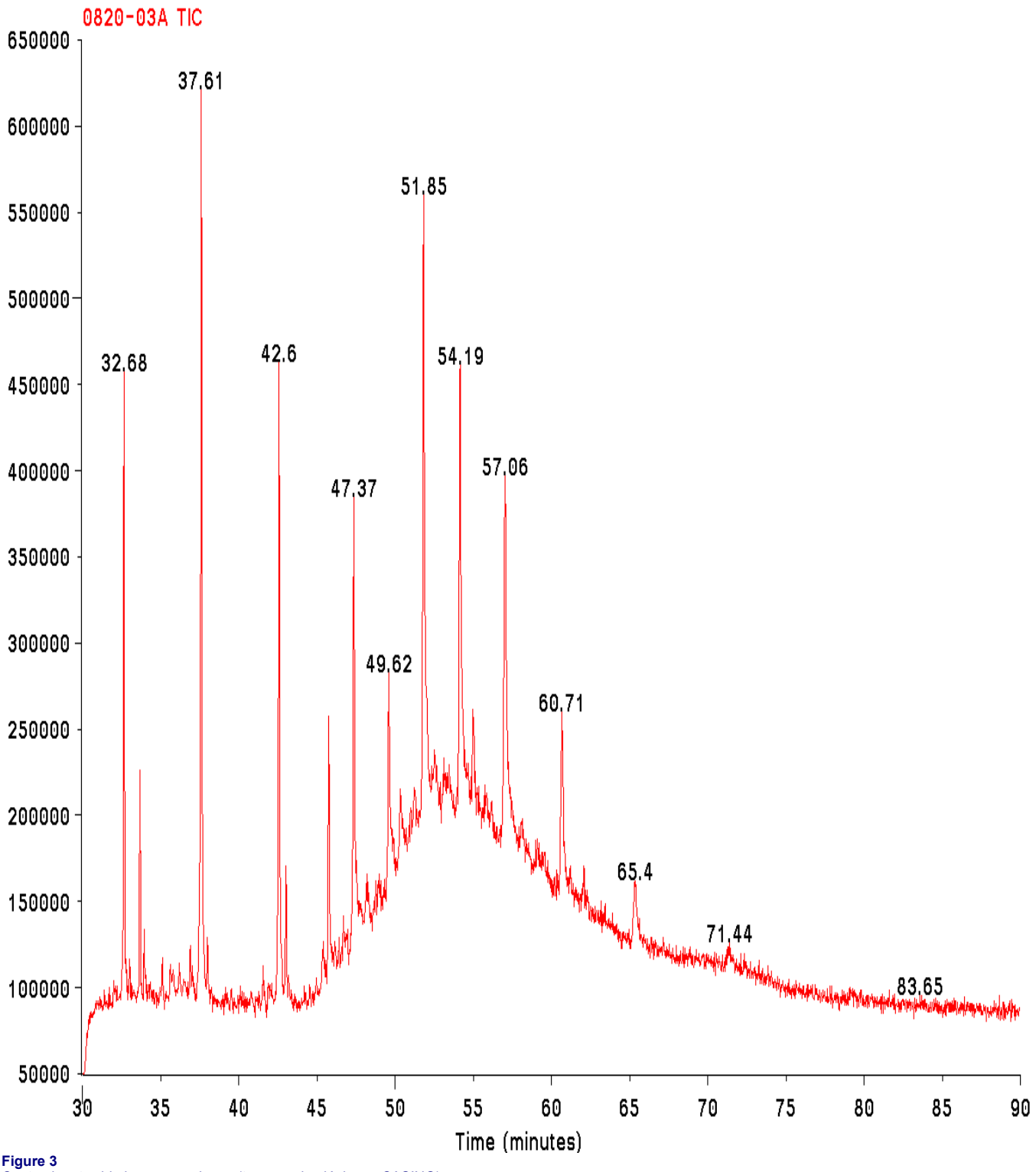


Figure 3
Contaminants chimiques organiques (tampons hygiéniques CASINO)

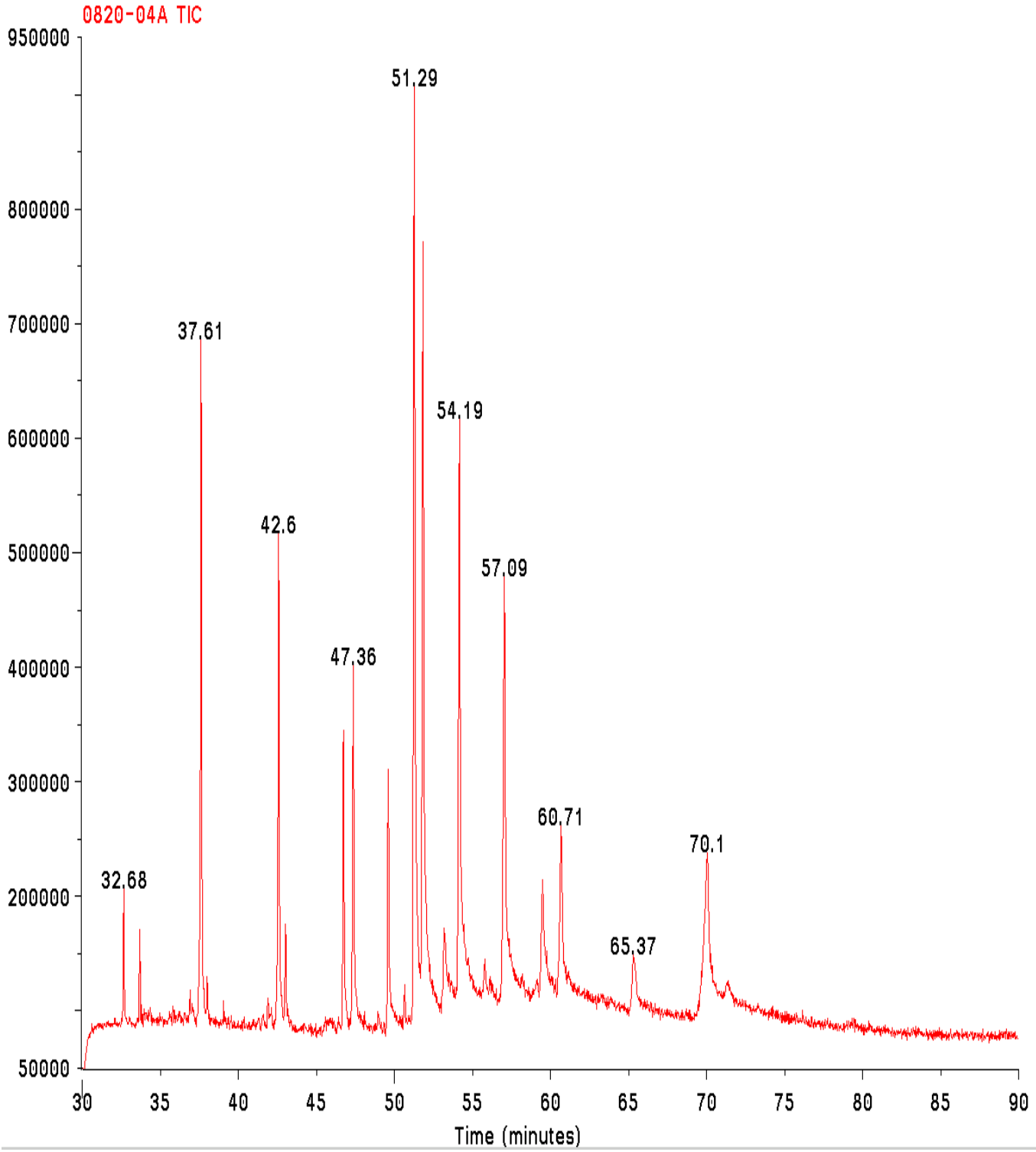


Figure 4
Contaminants chimiques organiques (tampons hygiéniques TAMPAX MAXI SUPER)

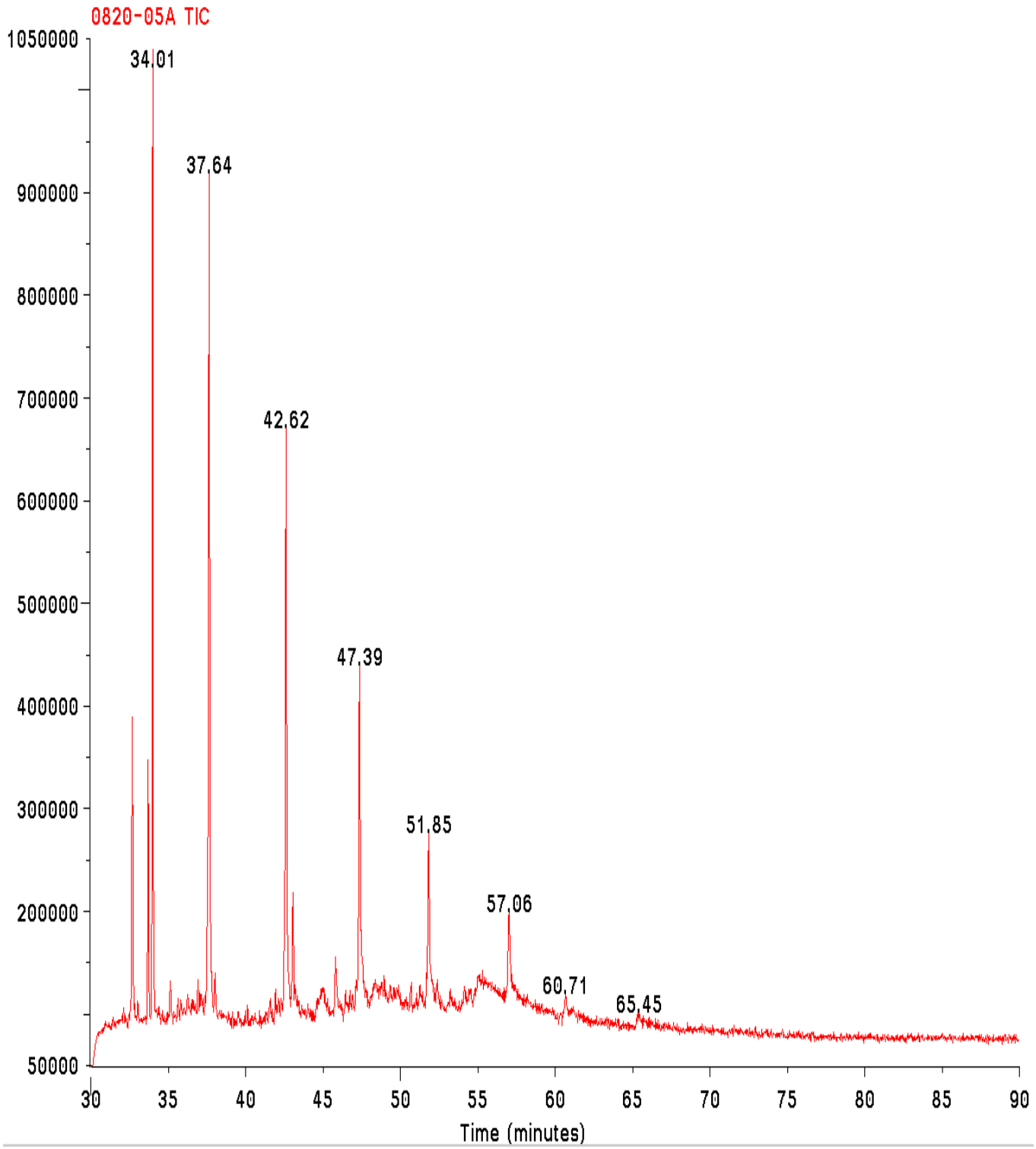


Figure 5
Contaminants chimiques organiques (tampons hygiéniques NETT MINI)

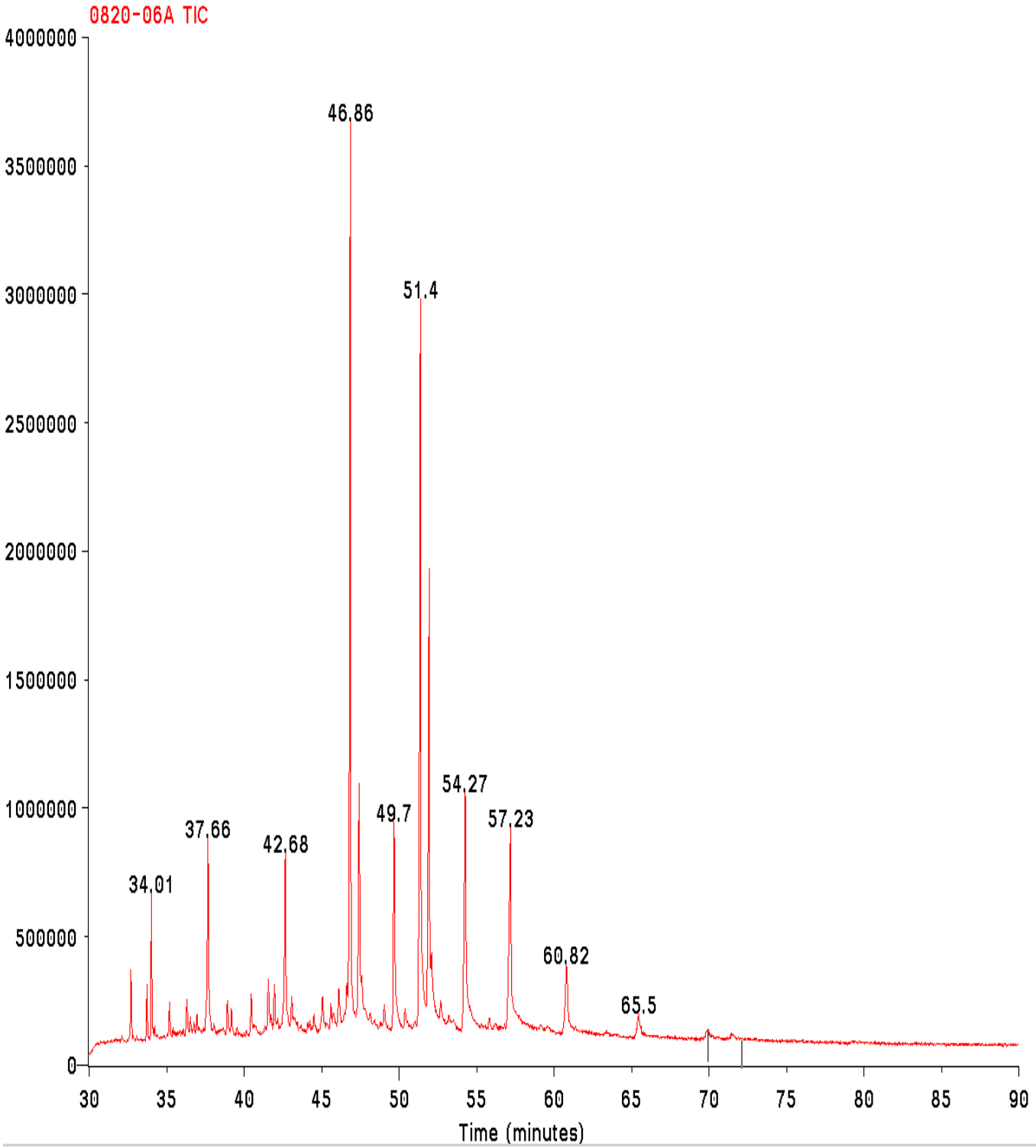


Figure 6
Contaminants chimiques organiques (tampons hygiéniques TAMPAX PEARL SUPER)

ECHANTILLONS

_150820-01 NETT
(20 tampons=51g) Réf. =25BK32VAN3 / 3 / 278940 005325
_150820-02 TAMPAX MAXI SUPER PLUS
(14 tampons=48g) Réf. =TD:92346962.001 / 4 / 015400 / 715290 / 5178208000 Q1 27/06/15 10:35 EXP H 06/20
_150820-03 CASINO
(18 tampons=58g) Réf. =3 / 222472 / 342250 / FF347915Z / 0880544743
_150820-04 TAMPAX MAXI SUPER
(14 tampons=36g) Réf. =3 / 222472 / 342250 / FF347915Z / 0880544743
_150820-05 NETT MINI
(24 tampons=42g) Réf. =W25MX24VANS / 3 / 278940 000146 / B3074W12
_150820-06 TAMPAX PEARL SUPER
(14 tampons=37g) Réf. =4 / 015400 / 690344 / CAD2415_G0 / TD:97910412.002

NETT MINIX24	2.99€
TAMPONS NETT	3.57€
TAMPONS X24	1.68€
OKAR EAU DEMINERAL	1.23€
OKAR EAU DEMINERAL	1.23€
OKAR EAU DEMINERAL	1.23€
SERV NUIT 20 X12	1.50€
TAMPAX COMPACT X22	4.51€
TAMPAX CPK REG.18	4.99€
TAMPAX CPK SUPER	4.99€
TAMPAX COMPACT X22	4.25€
TAMPAX COMPACT X22	4.36€
SOUPLINE 2L LAVAND	3.99€
Sous-Total (46)	125.68€
TOTAL A REGLER (46)	125.68€
CARTE BANCAIRE	125.68€

Si vous aviez la carte fidélité,
vous auriez cumulé 10 SMILES

Date : 20/08/2015 / Heure : 17:33:49
Caissier: 000140 / Mag : CS892
N° ticket : 246 / Caisse : 003

INSTRUMENTATION

HR-GC/MS (1000amu)

DONNEES

Operator: Dr. Bernard Tailliez
CP-Sil-13CB_(polaire_Tmax=275-300C)_50m_0.32mm_1.20um
50C-(3min)-@4C/min-250C-(38min)- Run=90min DS=3min
SL=1.2 INJ=230C DET=280C H2=30mL/min@3psi Scan=35-350uma EMV=2900V THR=0
Scan Parameters:
SCAN every 10 secs for 3 min, base range GCMS_Off
SCAN every 0 secs for 87 min, base range MS_On 35-350

Data: (Sat Nov 07 18:07:31 2015) D:\DATA\AnAlytik.83\20150820\0820-01A.TKF
Sample 150820-01 ds AcOEt Vol 1 Account ANALYTIKA-83

Data: (Sat Nov 07 19:55:25 2015) D:\DATA\AnAlytik.83\20150820\0820-02A.TKF
Sample 150820-02 ds AcOEt Vol 1 Account ANALYTIKA-83

Data: (Sat Nov 07 21:34:14 2015) D:\DATA\AnAlytik.83\20150820\0820-03A.TKF
Sample 150820-03 ds AcOEt Vol 1 Account ANALYTIKA-83

Data: (Sat Nov 07 23:11:46 2015) D:\DATA\AnAlytik.83\20150820\0820-04A.TKF
Sample 150820-04 ds AcOEt Vol 1 Account ANALYTIKA-83

Data: (Sun Nov 08 00:56:27 2015) D:\DATA\AnAlytik.83\20150820\0820-05A.TKF
Sample 150820-05 ds AcOEt Vol 1 Account ANALYTIKA-83

Data: (Sun Nov 08 02:49:19 2015) D:\DATA\AnAlytik.83\20150820\0820-06A.TKF
Sample 150820-06 ds AcOEt Vol 1 Account ANALYTIKA-83

CONDITIONS

PRE-CONCENTRATION
Extraction solide-liquide
Masse extraite (g): 51 / 48 / 58 / 36 / 42 / 37
Solvant: ethyl acetate (200 mL, extraction assistée 30 secondes par micro-ondes, évaporation à 2 mL)

PROTOCOLE

Interne AnAlytikA

Nos prestations sont réalisées en conformité avec les critères de la norme internationale ISO 17025 (2005)
Ceci atteste de notre compétence technique dans les domaines de la chromatographie et de la spectrométrie de masse ainsi que du bon fonctionnement de notre système interne de management de la qualité.

Institut Philippe Tailliez
ANALYTIKA

Centre Indépendant d'Investigations et d'Expertises en Chimie Organique
ZAC Bousquets -130 Rue Innovation / 19 Rue Création 83390 CUERS France
Tel: +33 4 9428 5980 - Fax: +33 4 9428 5983
mailto:info@labo-analytika.com http://www.labo-analytika.com
Sarl Capital 99.100 € RCS: Toulon B382045219 VAT-FR 62382045219 NAF:743B
Partenaire de l'ADEME et de la Région PACA - Agréé à la Cour d'Appel d'Aix en Provence
Norme de fonctionnement : ISO 17025 (2005)

0801544743

Casino

Conseils d'utilisation

Les tampons sans applicateur Casino vous assurent confort et sécurité.
Ils sont composés de fibres d'origine naturelle et sont enveloppés d'un voile protecteur en non-tissé doux qui les empêche de peluchet.
Ils comportent des rainures pour une meilleure dilatation.

Tampons sans applicateur	Tampons avec applicateur	Tampons avec applicateur compact
MINI ♦♦		
NORMAL ♦♦♦	NORMAL ♦♦	NORMAL ♦♦
SUPER ♦♦♦♦	SUPER ♦♦♦	SUPER ♦♦♦
SUPER PLUS ♦♦♦♦♦♦		

Casino

24 TAMPONS SANS APPLICATEUR SUPER

Recommandations

Attention :

- La notice à l'intérieur de cette boîte contient des informations importantes. Lisez-la attentivement et conservez-la.
- L'utilisation des tampons peut être associée au Syndrome du Choc Toxique (SCT), maladie rare mais grave, qui peut être fatale.
- Utilisez toujours l'absorption minimale adaptée à votre flux.
- Un tampon se change toutes les 4 à 8 heures suivant l'importance du flux.
- A conserver dans un endroit propre et sec.
- Le tampon et l'enveloppe individuelle doivent être jetés dans une poubelle.

21 PAP

Satisfait ou remboursé 2 fois
SERVICE CONSOMMATEURS : Casino 42008 Saint-Etienne Cedex 2
0 800 13 30 16
Appel gratuit depuis un poste fixe
Retrouvez-nous sur www.produits-casino.fr

TAMPONS SANS APPLICATEUR
voile doux
Casino
SUPER ♦♦♦♦
confort et sécurité
x24 ouverture facile

TAMPONS SANS APPLICATEUR
voile doux
Casino
SUPER ♦♦♦♦
confort et sécurité
x24 ouverture facile

Casino
ID=A1
3 2224722 342250

Casino
TAMPONS
SANS APPLICATEUR
SUPER ♦♦♦♦
confort et sécurité
x24 ouverture facile

6
4501712196
F3479152

tampon.
4) Placez votre index à l'extrémité du tampon côté cordonnet (schéma 1).
5) Choisissez la position qui vous convient position assise avec les jambes écartées de chaque coté de la cuvette des wc, debout une jambe relevée, debout les jambes légèrement fléchies. Détendez-vous.

6) D'une main, écartez doucement les lèvres à l'entrée du vagin (schéma 2). De l'autre main, introduisez le tampon dans le vagin en poussant doucement vers l'arrière et le bas du dos, en oblique, jusqu'à ce que la moitié de votre index soit introduite (schéma 3).
Le tampon est maintenant bien en place, le cordonnet dépassant à l'extérieur.

Si vous éprouvez la moindre gêne, cela signifie que le tampon n'a pas été suffisamment enfoncé. Poussez-le davantage. Il n'y a pas de risque de le pousser trop loin (schéma 4).

7) Pour enlever le tampon, décontractez-vous et tirez doucement sur le cordonnet.

Le tampon et l'emballage individuel doivent être jetés dans une poubelle.
Si vous éprouvez une certaine résistance lors du retrait du tampon, ne forcez pas, laissez-le en place un peu plus longtemps. Il sera plus facile à retirer quand il aura absorbé une quantité de flux plus importante.

8) Le tampon Casino est tellement confortable que vous pouvez oublier sa présence. Avant d'introduire un nouveau tampon, vérifiez que vous avez bien retiré le précédent.

7. LES RÉPONSES A VOS QUESTIONS

QUI PEUT UTILISER LES TAMPONS CASINO SANS APPLICATEUR ?

Toute femme peut utiliser les tampons Casino, y compris toute jeune fille ayant ses règles, même si elle est encore vierge (l'orifice par lequel les règles s'écoulent est suffisamment souple pour laisser passer un tampon).
La première fois, il est conseillé d'essayer lorsque les règles sont les plus abondantes, soit le 2ème jour.

PEUT-ON PERDRE UN TAMPON ?

Non. Une fois en place, le tampon est maintenu par les muscles du vagin, il ne peut pas se perdre, ni descendre ou remonter vers l'utérus.

DOIT-ON ENLEVER LE TAMPON LORSQUE L'ON VA AUX TOILETTES ?

Non. Les tampons se portent à l'intérieur du vagin, qui est séparé des voies urinaires et anales.

PEUT-ON JETER LE TAMPON DANS LES TOILETTES ?

Non. Le tampon et l'emballage individuel doivent être jetés dans une poubelle.

Casino

TAMPONS
sans applicateur

LES TAMPONS SANS APPLICATEUR CASINO RÉPONDENT À DES NORMES DE QUALITÉ TRÈS ÉLEVÉES, AFIN DE VOUS ASSURER LE MAXIMUM DE PROTECTION ET DE SÉCURITÉ. TOTALEMENT INVISIBLES ET TRÈS SÛRS, ILS VOUS PERMETTENT D'OUBLIER VOS RÈGLES ET DE VIVRE EN TOUTE LIBERTÉ.

Tampons sans applicateur	Tampons avec applicateur	Tampons avec applicateur compact
MINI ♦♦		
NORMAL ♦♦♦	NORMAL ♦♦	NORMAL ♦♦
SUPER ♦♦♦♦	SUPER ♦♦♦	SUPER ♦♦♦
SUPER PLUS ♦♦♦♦♦♦		

Les informations portées sur cette notice sont très importantes : que vous soyez ou non nouvelle utilisatrice des tampons Casino, lisez-la attentivement et suivez précisément les instructions.

1. SÉCURITÉ D'UTILISATION

Les tampons sans applicateur Casino sont composés de fibres d'origine naturelle et enveloppés d'un voile protecteur en non-tissé doux, qui leur évite de pelucher. Leur compression (des rainures) et leur bout arrondi facilitent la mise en place et permettent une dilatation plus régulière et plus sûre.
Des contrôles réguliers de qualité et microbiologiques vous garantissent une parfaite sécurité.

2. INFORMATIONS D'ABSORPTION

Les tampons sans applicateur Casino existent en 4 modèles, mini, normal, super et super plus.

MINI	NORMAL	SUPER	SUPER PLUS
Pour les flux légers (début et fin de cycles) absorption : 6 à 9 g*	Pour flux légers à normaux absorption : 9 à 12 g*	Pour flux abondants absorption : 12 à 15 g*	Pour flux très abondants absorption : 18 à 21 g*

*Selon test laboratoire Syngina

IMPORTANT :

• Adaptez la taille de vos tampons aux variations de votre flux pendant les règles.
• Choisissez toujours l'absorption minimale adaptée à votre flux.
En cas d'hésitation, choisissez le plus petit modèle. Il sera d'emploi plus facile et diminuera les risques d'irritation.
• Ne pas utiliser 2 tampons à la fois.
• Un tampon se change toutes les 4 à 8 heures selon l'importance de votre flux.

3. FACILITÉ D'EMPLOI

Le tampon est emballé dans une enveloppe protectrice individuelle préservant sa propreté et permettant le transport. Le voile non-tissé doux et le creux à la base augmentent le confort à l'insertion. Le cordonnet long et résistant est noué sur le tampon et ne peut pas se détacher.

4. LE SYNDROME DU CHOC TOXIQUE (SCT)

INFORMATIONS IMPORTANTES POUR VOTRE SANTÉ

Le syndrome de choc toxique (SCT) est une infection rare mais qui peut être très dangereuse. Il peut toucher les enfants, les hommes et les femmes (qu'elles aient leurs règles ou pas). Il est dû à une toxine produite par une bactérie (staphylocoques) présente communément dans votre corps. La moitié des cas de SCT répertoriés à ce jour sont survenus chez des femmes en période menstruelle et chez des adolescentes. Ce syndrome a été associé à l'utilisation des tampons mais il peut également se déclarer lors des règles lorsqu'on utilise d'autres moyens de protection (serviettes, protèges slips...). Le SCT est une infection qui peut être fatale aussi il doit être identifié très tôt et soigné rapidement.
Les symptômes du SCT peuvent apparaître soudainement au cours des règles ou peu de temps après.
Les symptômes sont les suivants, ils peuvent ne pas être tous présents : forte fièvre soudaine (>39°C), vomissements, diarrhées, maux de tête, maux de gorge, étourdissements, évanouissements, douleurs musculaires, éruptions cutanées ressemblant à un coup de soleil (la peau peut peler quelques jours plus tard).
Si vous présentez ces symptômes, vous devez :
1) Otez le tampon par précaution,
2) Consultez immédiatement votre médecin,
3) Informez votre médecin que vous avez vos règles.
Le SCT peut se reproduire avec ou sans l'utilisation de tampons. Si vous avez déjà eu un SCT parlez-en à votre médecin avant de réutiliser un tampon.

5. CONSEILS IMPORTANTS D'HYGIÈNE

Lavez-vous soigneusement les mains avant et après avoir mis un tampon.

Les tampons doivent être changés toutes les 4 à 8 heures. Bien que l'usage d'un tampon pendant une durée supérieure à 8 heures n'accroisse pas les risques de SCT, nous vous conseillons d'utiliser une serviette Casino pendant la nuit.
Choisissez bien la taille de votre tampon en fonction de votre flux et n'utilisez pas un tampon d'une absorption supérieure pour éviter d'en changer plus souvent.
Utilisez des tampons une fois que vos règles ont commencé. N'utilisez pas de tampons en prévision de vos règles ou quand elles sont terminées.

6. COMMENT UTILISER LES TAMPONS CASINO SANS APPLICATEUR

1) Lavez-vous les mains et essuyez-les avec un linge propre avant de mettre le tampon et après l'avoir placé.

2) Vérifiez que vous avez retiré le tampon précédent.

3) Pour retirer l'enveloppe protectrice : Placez vos doigts de chaque côté des pointillés, tournez chaque partie en sens inverse (en suivant les flèches) afin que les pointillés se déchirent et retirez l'emballage de protection. Déroulez le cordonnet de retrait, vérifiez que les deux bouts sont bien noués et tiennent solidement au

ORIGINAL

Nett®

Nett®

ORIGINAL

NOUVELLE
OUVERTURE
PRÉCISE

Pour se sentir bien protégée

Système Captélix®
rainures incurvées

Ouverture en Corolle®

normal 32

Nett®

ORIGINAL

Pour toutes questions

www.nett.fr

Service Consommateurs JJSBF
1 rue Camille Desmoulins
92130 Issy-les-Moulineaux

N° vert international:
00 800 555 22 000
Appel gratuit depuis un poste fixe

03.15
SZ270115N32
25BK32VAN3

L'emballage des produits Nett® est fabriqué avec au minimum 75% de carton recyclé et d'encre d'origine végétale.

ORIGINAL

Son *Ouverture en Corolle®* permet une adaptation en douceur à votre corps pour recueillir le flux au plus près de votre anatomie

»

Ses *rainures incurvées (Système Captélix®)* recueillent le flux au fur et à mesure de son écoulement naturel et le dirigent plus efficacement au cœur du tampon

3 278940 005325 >

21
PAP

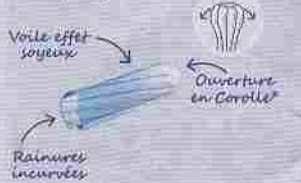
Made in EU

Distribué par JJSBF
1 rue Camille Desmoulins
92130 Issy-les-Moulineaux

Attention: La notice jointe sur les conseils d'utilisation du tampon contient des informations importantes concernant le syndrome du choc toxique menstruel (S.C.T.), une maladie rare mais grave. Pour votre hygiène et votre santé, veuillez la lire et la conserver.

2

Attention : Lisez cette notice explicative, elle contient les informations les plus récentes. Vous y trouverez en détails, étape par étape, la façon dont utiliser un tampon.
Mise à jour : Mars 2014
Découvrez la gamme de tampons Nett® ProComfort® qui associe :



Son *voile effet soyeux* unique permet une insertion et un retrait faciles tout en douceur : pas besoin d'applicateur!

Son *Ouverture en Corolle®* permet une adaptation en douceur à votre corps pour recueillir le flux au plus près de votre anatomie.

Ses rainures incurvées (Système Captélix®) recueillent le flux au fur et à mesure de son écoulement naturel et le dirigent plus efficacement au cœur du tampon.

Conseils d'utilisation

Qui peut utiliser les tampons Nett® ?

Vous pouvez utiliser un tampon Nett® dès la toute première fois que vous avez vos règles. L'hymen est habituellement assez souple et élastique pour pouvoir accueillir un tampon qui ne risquerait pas de l'endommager. Vous pouvez utiliser sans crainte un tampon Nett® Procomfort® Mini, Nett® Procomfort® Normal ou Nett® Original Normal.
Les tampons Nett® sont faciles à insérer : leur voile effet soyeux permet une insertion et un retrait faciles tout en douceur : pas besoin d'applicateur ! Familiarisez-vous avec votre corps en vous aidant des visuels de cette notice.

Le tampon peut-il se perdre dans le corps?

Une fois mis en place, un tampon ne peut en aucun cas s'égarer. L'ouverture de l'utérus est trop étroite pour que le tampon remonte.
Les muscles pelviens l'empêchent de descendre.

Un tampon bloque t-il le flux ?

Les tampons Nett® vous protègent en respectant l'écoulement naturel de vos règles grâce :
- à leur Ouverture en Corolle®, les tampons Nett® s'adaptent en douceur à votre corps et recueillent le flux au plus près de votre anatomie,
- à leurs rainures incurvées (système Captélix®), qui recueillent le flux au fur et à mesure de son écoulement naturel et le dirigent plus efficacement au cœur du tampon.

Peut-on porter un tampon la nuit ?

Vous pouvez utiliser un tampon la nuit. Vous pouvez utiliser le même degré d'absorption la nuit que celui porté le jour. Mettez votre tampon avant de vous coucher et retirez-le dès le matin à votre réveil.

A quelle fréquence vous devez changer votre tampon ?

La fréquence à laquelle vous devez changer de tampon ainsi que le degré d'absorption du tampon que vous devez choisir dépendent de l'intensité de votre flux.
Cette intensité varie au cours de vos règles. Choisissez la taille de tampon en fonction de votre flux et utilisez toujours la capacité la plus réduite selon vos besoins. Si vous hésitez entre deux tailles, il faut toujours choisir la plus petite.
Lors de vos premiers jours de règles, vous devez remplacer votre tampon approximativement toutes les 3 à 6 heures. Vers la fin de vos règles, un tampon Nett® ProComfort® Mini devrait être suffisant et être changé toutes les 6 à 8 heures.
Vous n'avez pas besoin de changer votre tampon à chaque fois que vous allez aux toilettes puisque le vagin et l'urètre sont deux organes bien distincts.

Attention :

- N'oubliez pas de changer régulièrement de tampons
- N'oubliez pas d'enlever votre tampon avant d'en mettre un nouveau et à la fin de vos règles
- Ne mettez qu'un seul tampon à la fois
- Choisissez la taille de tampon en fonction de votre flux et utilisez toujours la capacité la plus réduite selon vos besoins. Si vous hésitez entre deux tailles, il faut toujours choisir la plus petite.
- Lavez-vous les mains avant et après avoir mis votre tampon, puis essuyez-les avec un linge propre.

Débutantes à savoir :

- S'il est nécessaire de renouveler votre tampon, plus souvent que toutes les 3 à 4 heures, ou si le cordon est imbibé de liquide menstruel, c'est que le niveau d'absorption est peut être insuffisant.
- En revanche, si le retrait est difficile et que le tampon est encore un peu sec, c'est qu'il n'a pas absorbé assez de liquide menstruel, peut-être a-t-il été retiré trop tôt ou la taille choisie est trop importante par rapport au flux.
- Choisissez la taille de tampon en fonction de votre flux et utilisez toujours la capacité la plus réduite selon vos besoins. Si vous hésitez entre deux tailles, il faut toujours choisir la plus petite.

Informations pour votre santé

Le syndrome du choc toxique (S.C.T) est une infection extrêmement rare mais grave, due à une toxine produite par des bactéries vivant dans l'organisme humain. Le S.C.T. peut atteindre les hommes, les femmes ou les enfants, mais environ la moitié des cas de SCT se produit chez des femmes ou des jeunes filles pendant leurs règles. Le SCT a été associé à l'utilisation des tampons, mais il peut également se présenter pendant les règles quand on n'utilise pas de tampon.

Un diagnostic précoce est nécessaire

Le S.C.T. peut être mortel. Ainsi il doit être détecté et traité précocement.

Symptômes :

Si vous vous sentez tout à coup très malade pendant les règles, tandis que vous vous sentiez bien avant, si les symptômes suivants apparaissent : fièvre soudaine (> 39° C), vomissements, diarrhées, maux de tête, maux de gorge, étourdissements, évanouissements, douleurs musculaires, éruptions cutanées ressemblant à un coup de soleil (ces symptômes peuvent ne pas être tous présents) : retirez votre tampon par mesure de précaution. Consultez un médecin ou les urgences immédiatement. Informez le médecin/les urgences que vous avez vos règles et que vous vous inquiétez au sujet du S.C.T.

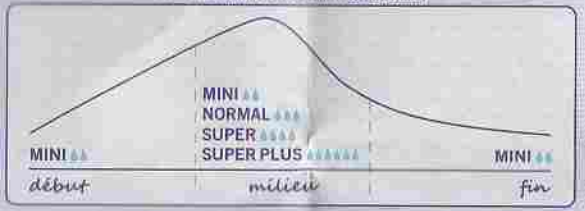
Rechute : le S.C.T. peut se manifester à nouveau, que vous utilisiez des tampons ou non. Si vous avez déjà contracté le S.C.T., nous vous conseillons de consulter un médecin avant toute nouvelle utilisation d'un tampon.

Service Consommateurs JJSBF
1 rue Camille Desmoulins
92130 Issy-les-Moulineaux
N° vert international
00 800 555 22 000
Appel gratuit depuis un poste fixe

Pour en savoir plus sur les règles, la puberté et les tampons Nett®, rendez-vous sur le site www.nett.fr

À chaque jour de vos règles votre tampon Nett®

Chaque femme a son propre flux qui varie au cours de la période des règles. Ci-dessous, le système de gouttes indique la capacité d'absorption du tampon (en g), selon une méthode de test harmonisée à l'échelle internationale.



Capacité d'absorption d'un tampon (g)

Nett® ProComfort® Mini		6 à 9 g
Nett® ProComfort® Normal ou Nett® Original Normal		9 à 12 g
Nett® ProComfort® Super ou Nett® Original Super		12 à 15 g
Nett® ProComfort® Super Plus ou Nett® Original Super Plus		18 à 21g

Choisissez la taille de tampon en fonction de votre flux, et utilisez toujours la capacité la plus réduite selon vos besoins. Si vous hésitez entre deux tailles, il faut toujours choisir la plus petite. Les tampons Nett® vous assurent une protection fiable tout au long de vos règles, tout en restant discrets et confortables.

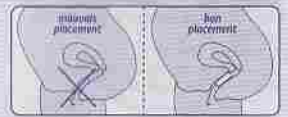
Distribué par JISBF, 1 rue C. Desmoulins, 92130 Issy-les-Moulineaux

Pour parfaitement s'adapter à vos besoins, Nett® vous propose une large gamme de tampons

- Pour bien commencer avec un tampon ou pour les flux légers : Nett® ProComfort® Mini ( ) allie une petite taille, un petit diamètre, une extrémité affinée et un voile effet soyeux unique qui le rendent très facile à insérer !
- Pour les flux moyens : Nett® Original Normal ou Nett® ProComfort® Normal ( )
- Pour les flux abondants : Nett® Original Super ou Nett® ProComfort® Super ( )
- Pour les flux très abondants : Nett® Original Super Plus ou Nett® ProComfort® Super Plus ( )

Choisissez la taille de tampon en fonction de votre flux, et utilisez toujours la capacité la plus réduite selon vos besoins. Si vous hésitez entre deux tailles, il faut toujours choisir la plus petite.

Comment utiliser les tampons Nett® ?



Pour mettre votre tampon Nett®

Avant la première utilisation, prenez le temps de connaître votre anatomie (suivre les instructions illustrées ci-dessus)

1 Lavez-vous les mains et essuyez-les avec un linge propre. Décontractez-vous et choisissez la position la plus confortable pour vous.

2 Ensuite, afin de retirer le tampon de son emballage individuel, tournez simultanément en sens opposé les deux extrémités de la cellophane protectrice en suivant les flèches (comme pour ouvrir un bonbon). L'emballage doit être jeté dans une poubelle appropriée.

3 Dépliez le cordonnet replié au bout du tampon et tirez dessus d'un petit coup sec.

4 Mettez le bout de votre index dans le petit creux situé à la base du tampon. Avec votre autre main, écartez les lèvres situées à l'ouverture du vagin (qui se trouve entre l'urètre, par où coule l'urine, et l'anus). C'est à cet endroit que vous allez mettre votre tampon.

5 Placez le tampon à l'ouverture du vagin puis poussez-le délicatement à l'intérieur en biais comme sur le dessin (jusqu'à environ deux phalanges de doigt). Si vous sentez une résistance, modifiez légèrement le sens d'introduction du tampon. Le tampon est bien en place lorsque vous ne le sentez plus. Le cordonnet du tampon doit pendre à l'extérieur de votre corps.

6 Si vous sentez encore le tampon lorsque vous êtes assises ou lorsque vous marchez, poussez-le encore un petit peu plus loin.

7 Lavez-vous les mains après avoir mis votre tampon

Pour retirer votre tampon Nett®

A Décontractez-vous et choisissez la position qui est la plus confortable pour vous (assise, debout les jambes légèrement fléchies, un pied sur les toilettes...). Tirez ensuite doucement sur le cordonnet du tampon.

B Si le retrait est difficile et que le tampon est encore un peu sec, c'est qu'il n'a pas absorbé assez de liquide menstruel, peut-être a-t-il été retiré trop tôt ou la taille choisie est trop importante par rapport au flux.

C Si vous ne trouvez pas le cordonnet de retrait, attendez que le tampon soit bien imbibé. Accroupissez-vous et poussez - comme lorsque l'on va à la selle - le tampon descendra alors tout seul et vous pourrez le récupérer avec les doigts.

D Si vous ne réussissez pas à retirer le tampon, consultez immédiatement votre gynécologue.

E Jetez votre tampon dans une poubelle et non dans les toilettes.

60VAN00008

PROCOMFORT®

Nett®
Nett®

PROCOMFORT®

Ouverture en Corolle®

Voile effet soyeux

UNE PROTECTION INCROYABLEMENT CONFORTABLE

mini 24

W25MX24VANS

Nett®

Le plus petit tampon Nett

Nett® PROCOMFORT®

Son Voile effet soyeux unique permet une insertion et un retrait faciles tout en douceur

Son Ouverture en Corolle® permet une adaptation en douceur à votre corps pour recouvrir au plus près de votre anatomie

Ses ailettes recourbées s'ouvrent suavement, recouvrent le fils au bas et à mesure de son écoulement naturel et le dirigent plus efficacement au coeur du tampon

Voile effet soyeux

Ouverture en Corolle®

Rainures Lacerfiles

Tête ronde Cône

Micro-bulles d'air

Technologie Nuance

UNE PROTECTION INCROYABLEMENT CONFORTABLE

L'emballage des produits Nett® est fabriqué avec au minimum 75% de carton recyclé et d'encre d'origine végétale.

Pour toutes questions
www.nett.fr

Service Consommateurs LISBE
1 rue Camille Desmoulins
92130 Issy-les-Moulineaux

N° vert informations:
0800 555 22 000
Appel gratuit depuis un poste fixe

Fabriqué en UE
Distribué par LISBE
1 rue Camille Desmoulins
92130 Issy-les-Moulineaux

Attention: La notice jointe sur les conditions d'utilisation du tampon contient des informations importantes concernant le syndrome du choc toxique menstruel (S.O.T.), une maladie rare mais grave. Pour votre hygiène et votre santé, veuillez la lire et la conserver.

B3074W12

ouvrir ici

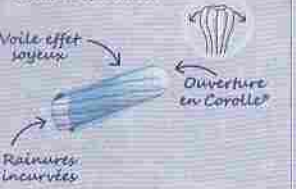
PAP

21

3 278940 000146

11

Attention : Lisez cette notice explicative, elle contient les informations les plus récentes. Vous y trouverez en détails, étape par étape, la façon dont utiliser un tampon.
Mise à jour : Mars 2014
Découvrez la gamme de tampons Nett® ProComfort® qui associe :



Son *voile effet soyeux* unique permet une insertion et un retrait faciles tout en douceur : pas besoin d'applicateur!

*

Son *Ouverture en Corolle®* permet une adaptation en douceur à votre corps pour recueillir le flux au plus près de votre anatomie.

*

Ses rainures incurvées (Système Captélix®) recueillent le flux au fur et à mesure de son écoulement naturel et le dirigent plus efficacement au cœur du tampon.

Conseils d'utilisation

Qui peut utiliser les tampons Nett® ?

Vous pouvez utiliser un tampon Nett® dès la toute première fois que vous avez vos règles. L'hymen est habituellement assez souple et élastique pour pouvoir accueillir un tampon qui ne risquerait pas de l'endommager. Vous pouvez utiliser sans crainte un tampon Nett® Procomfort® Mini, Nett® Procomfort® Normal ou Nett® Original Normal.
Les tampons Nett® sont faciles à insérer : leur voile effet soyeux permet une insertion et un retrait faciles tout en douceur : pas besoin d'applicateur ! Familiarisez-vous avec votre corps en vous aidant des visuels de cette notice.

Le tampon peut-il se perdre dans le corps?

Une fois mis en place, un tampon ne peut en aucun cas s'égarer. L'ouverture de l'utérus est trop étroite pour que le tampon remonte.
Les muscles pelviens l'empêchent de descendre.

Un tampon bloque t-il le flux ?

Les tampons Nett® vous protègent en respectant l'écoulement naturel de vos règles grâce :
- à leur Ouverture en Corolle®, les tampons Nett® s'adaptent en douceur à votre corps et recueillent le flux au plus près de votre anatomie,
- à leurs rainures incurvées (système Captélix®), qui recueillent le flux au fur et à mesure de son écoulement naturel et le dirigent plus efficacement au cœur du tampon.

Peut-on porter un tampon la nuit ?

Vous pouvez utiliser un tampon la nuit. Vous pouvez utiliser le même degré d'absorption la nuit que celui porté le jour. Mettez votre tampon avant de vous coucher et retirez-le dès le matin à votre réveil.

A quelle fréquence vous devez changer votre tampon ?

La fréquence à laquelle vous devez changer de tampon ainsi que le degré d'absorption du tampon que vous devez choisir dépendent de l'intensité de votre flux.
Cette intensité varie au cours de vos règles. Choisissez la taille de tampon en fonction de votre flux et utilisez toujours la capacité la plus réduite selon vos besoins. Si vous hésitez entre deux tailles, il faut toujours choisir la plus petite.
Lors de vos premiers jours de règles, vous devez remplacer votre tampon approximativement toutes les 3 à 6 heures. Vers la fin de vos règles, un tampon Nett® ProComfort® Mini devrait être suffisant et être changé toutes les 6 à 8 heures.
Vous n'avez pas besoin de changer votre tampon à chaque fois que vous allez aux toilettes puisque le vagin et l'urètre sont deux organes bien distincts.

Attention : -

- N'oubliez pas de changer régulièrement de tampons
- N'oubliez pas d'enlever votre tampon avant d'en mettre un nouveau et à la fin de vos règles
- Ne mettez qu'un seul tampon à la fois
- Choisissez la taille de tampon en fonction de votre flux et utilisez toujours la capacité la plus réduite selon vos besoins. Si vous hésitez entre deux tailles, il faut toujours choisir la plus petite.
- Lavez-vous les mains avant et après avoir mis votre tampon, puis essuyez-les avec un linge propre.

Débutantes à savoir :

- S'il est nécessaire de renouveler votre tampon, plus souvent que toutes les 3 à 4 heures, ou si le cordon est imbibé de liquide menstruel, c'est que le niveau d'absorption est peut être insuffisant.
- En revanche, si le retrait est difficile et que le tampon est encore un peu sec, c'est qu'il n'a pas absorbé assez de liquide menstruel, peut-être a-t-il été retiré trop tôt ou la taille choisie est trop importante par rapport au flux.
- Choisissez la taille de tampon en fonction de votre flux et utilisez toujours la capacité la plus réduite selon vos besoins. Si vous hésitez entre deux tailles, il faut toujours choisir la plus petite.

Informations pour votre santé

Le syndrome du choc toxique (S.C.T) est une infection extrêmement rare mais grave, due à une toxine produite par des bactéries vivant dans l'organisme humain. Le S.C.T peut atteindre les hommes, les femmes ou les enfants, mais environ la moitié des cas de SCT se produit chez des femmes ou des jeunes filles pendant leurs règles. Le SCT a été associé à l'utilisation des tampons, mais il peut également se présenter pendant les règles quand on n'utilise pas de tampon.

Un diagnostic précoce est nécessaire

Le S.C.T. peut être mortel. Ainsi il doit être détecté et traité précocement.

Symptômes :

Si vous vous sentez tout à coup très malade pendant les règles, tandis que vous vous sentiez bien avant, si les symptômes suivants apparaissent : fièvre soudaine (> 39°C), vomissements, diarrhées, maux de tête, maux de gorge, étourdissements, évanouissements, douleurs musculaires, éruptions cutanées ressemblant à un coup de soleil (ces symptômes peuvent ne pas être tous présents) : retirez votre tampon par mesure de précaution. Consultez un médecin ou les urgences immédiatement. Informez le médecin/les urgences que vous avez vos règles et que vous vous inquiétez au sujet du S.C.T.

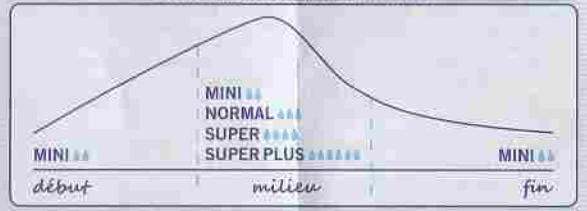
Rechute : le S.C.T. peut se manifester à nouveau, que vous utilisiez des tampons ou non. Si vous avez déjà contracté le S.C.T., nous vous conseillons de consulter un médecin avant toute nouvelle utilisation d'un tampon.

Service Consommateurs JJSBF
1 rue Camille Desmoulins
92130 Issy-les-Moulineaux
N° vert international
00 800 555 22 000
Appel gratuit depuis un poste fixe

Pour en savoir plus sur les règles, la puberté et les tampons Nett®, rendez-vous sur le site www.nett.fr

À chaque jour de vos règles votre tampon Nett®

Chaque femme a son propre flux qui varie au cours de la période des règles. Ci-dessous, le système de gouttes indique la capacité d'absorption du tampon (en g), selon une méthode de test harmonisée à l'échelle internationale.



Capacité d'absorption d'un tampon (g)

Nett® ProComfort® Mini	*6 à 9 g*
Nett® ProComfort® Normal ou Nett® Original Normal	*9 à 12 g*
Nett® ProComfort® Super ou Nett® Original Super	*12 à 15 g*
Nett® ProComfort® Super Plus ou Nett® Original Super Plus	*18 à 21 g*

Choisissez la taille de tampon en fonction de votre flux, et utilisez toujours la capacité la plus réduite selon vos besoins. Si vous hésitez entre deux tailles, il faut toujours choisir la plus petite. Les tampons Nett® vous assurent une protection fiable tout au long de vos règles, tout en restant discrets et confortables.

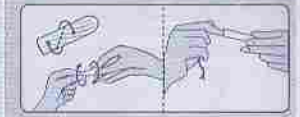
Distribué par USBF, 1 rue C. Desmoulins, 92130 Issy-les-Moulineaux

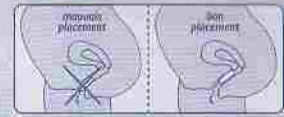
Pour parfaitement s'adapter à vos besoins, Nett® vous propose une large gamme de tampons

- Pour bien commencer avec un tampon ou pour les flux légers : Nett® ProComfort® Mini (♦♦) allie une petite taille, un petit diamètre, une extrémité affinée et un voile effet soyeux unique qui le rendent très facile à insérer !
- Pour les flux moyens : Nett® Original Normal ou Nett® ProComfort® Normal (♦♦♦)
- Pour les flux abondants : Nett® Original Super ou Nett® ProComfort® Super (♦♦♦♦)
- Pour les flux très abondants: Nett® Original Super Plus ou Nett® ProComfort® Super Plus (♦♦♦♦♦)

Choisissez la taille de tampon en fonction de votre flux, et utilisez toujours la capacité la plus réduite selon vos besoins. Si vous hésitez entre deux tailles, il faut toujours choisir la plus petite.

Comment utiliser les tampons Nett® ?





Pour mettre votre tampon Nett®

Avant la première utilisation, prenez le temps de connaître votre anatomie (suivre les instructions illustrées ci-dessus)

1 Lavez-vous les mains et essuyez-les avec un linge propre. Décontractez-vous et choisissez la position la plus confortable pour vous.

2 Ensuite, afin de retirer le tampon de son emballage individuel, tournez simultanément en sens opposé les deux extrémités de la cellophane protectrice en suivant les flèches (comme pour ouvrir un bonbon). L'emballage doit être jeté dans une poubelle appropriée.

3 Dépliez le cordonnet replié au bout du tampon et tirez dessus d'un petit coup sec.

4 Mettez le bout de votre index dans le petit creux situé à la base du tampon. Avec votre autre main, écartez les lèvres situées à l'ouverture du vagin (qui se trouve entre l'urètre, par où coule l'urine, et l'anus). C'est à cet endroit que vous allez mettre votre tampon.

5 Placez le tampon à l'ouverture du vagin puis poussez-le délicatement à l'intérieur en biais comme sur le dessin (jusqu'à environ deux phalanges de doigt). Si vous sentez une résistance, modifiez légèrement le sens d'introduction du tampon. Le tampon est bien en place lorsque vous ne le sentez plus. Le cordonnet du tampon doit pendre à l'extérieur de votre corps.

6 Si vous sentez encore le tampon lorsque vous êtes assises ou lorsque vous marchez, poussez-le encore un petit peu plus loin.

7 Lavez-vous les mains après avoir mis votre tampon

Pour retirer votre tampon Nett®

A Décontractez-vous et choisissez la position qui est la plus confortable pour vous (assise, debout les jambes légèrement fléchies, un pied sur les toilettes...). Tirez ensuite doucement sur le cordonnet du tampon.

B Si le retrait est difficile et que le tampon est encore un peu sec, c'est qu'il n'a pas absorbé assez de liquide menstruel, peut-être a-t-il été retiré trop tôt ou la taille choisie est trop importante par rapport au flux.

C Si vous ne trouvez pas le cordonnet de retrait, attendez que le tampon soit bien imbibé. Accroupissez-vous et poussez - comme lorsque l'on va à la selle - le tampon descendra alors tout seul et vous pourrez le récupérer avec les doigts.

D Si vous ne réussissez pas à retirer le tampon, consultez immédiatement votre gynécologue.

E Jetez votre tampon dans une poubelle et non dans les toilettes.

60VAN00008

TA 18-03

15

LITES / LÉGER / LICHT / LEGGERO	<6 g

Pour les flux très légers à légers / Días de flujo muy ligero a ligero / Voor een zeer lichte tot lichte menstruatie / Dias de fluxo muito ligeiro a ligeiro / Flussi da molto leggeri a leggeri

REGULAR / RÉGULIER	6-9 g

Pour les flux légers à moyens / Días de flujo ligero a moderado / Voor een lichte tot gemiddelde menstruatie / Dias de fluxo ligeiro a moderado / Flussi da leggeri a medi

SUPER	9-12 g

Pour les flux abondants / Días de flujo moderado a abundante / Voor een gemiddelde tot zware menstruatie / Dias de fluxo moderado a abundante / Flussi da medi a abbondanti

SUPER PLUS	12-15 g

Pour les flux très abondants / Días de flujo abundante a muy abundante / Voor een zware menstruatie / Dias de fluxo abundante a muito abundante / Flussi molto abbondanti

(FR)(BE)(CH)(LU) Utilisez toujours l'absorption minimale adaptée à votre flux. Changez votre tampon toutes les 4 à 8 heures. (ES) Usa siempre la mínima absorción para tu flujo. Cambia de tampón cada 4-8 horas. (PT) Usa sempre o grau de absorção mínimo para o seu fluxo. Muda de tampão a cada 4-8 horas. (CH) Utilizzare sempre i Tamponi con il grado di assorbenza più basso che si adatta al vostro flusso. Cambiare il tampone ogni 4-8 ore. (D)(A)(CH)(BE)(LU) Bitte benutzen Sie immer Tampons mit der jeweils geringsten Saugstärke für Ihre Blutung. Wechseln Sie den Tampon alle 4-8 Stunden. (BE)(NL) Gebruik altijd de laagste absorptiegraad, aangepast aan uw behoeften. Verschoon de tampon om de 4-8 uur. (UK) Vælg altid den mindst mulige sugeevne til at dække dit behov. Skift hver 4-8 time. (NO) Bruk alltid en tampong med så liten opptagningsevne som mulig for å dekke ditt behov. Bytt tampong hver 4 - 8 time. (SE) Använd alltid en tampong med så liten upptagningsförmåga som möjligt för att täcka ditt behov. Byt tampong var 4-8 timme. (FI) Käytä aina pienintä vuotoasi vastaavaa imukykyä. Vaihda tamponi 4-8 tunnin välein.

2

TAMPAX Compak

5189208000 T2 EXP H
08/07/15 03:25 07/20

MAXI

Discrétion & PROTECTION*
Discreción y PROTECCIÓN*
Discretie & BESCHERMING*
DISCRIÇÃO E PROTEÇÃO*

20+2=22

TAMPAX Compak

SUPER

(*de la gamme Tampax)
(*de Tampax)
(*binnen het Tampax assortiment)

22

(FR) Distribué par Procter & Gamble France S.A.S., Service du Consommateur, 92665 Asnières Cedex, N° Vert 0800 944 805 (appel gratuit depuis un poste fixe); (BE) Procter & Gamble DCE bvba/sprl - Belgium Distribution Division PB/BP 81, 1090 Brussel/Bruxelles, Belgium Tel.: 0800/89003 (LU) 800 21172 (NL) Procter & Gamble Nederland B.V., Postbus 1345, 3000 BH Rotterdam, Tel.: 0800-2259297 (ES) Procter & Gamble España S.A., Av. de Bruselas 24, 28108 Alcobendas, Madrid, (España) Tel.: 902 109 598, www.evaxtampax.com, contacto@evaxtampax.com (PT) Procter & Gamble Portugal S.A., Qta da Fonte, Ed Alvares Cabral, 2774-527 Paço de Arcos (Portugal) Tel.:(+351) 800 834 254 (2°F a 6°F das 9 às 17 h. excepto feriados nacionais), www.evaxtampax.pt, contacto@evaxtampax.com (D) Procter & Gamble Service GmbH, Verbraucherberatung, 65823 Schwalbach, Tel.: 0800 2226555 (Nulltarif), alwaysde.im@pg.com (A) Procter & Gamble Austria GmbH, Postfach 36, 1034 Wien, Tel.: 0800 201609 (Nulltarif), alwaysde.im@pg.com (CH) Procter & Gamble Switzerland SARL, Konsumentendienst/Service du Consommateur, 1213 Petit-Lancy1, Tel.: 0800 552666 (Nulltarif tarif gratuit), alwaysde.im@pg.com, www.tampax.com (DK) Distribueres af: Procter & Gamble DK, Kirkebjerg Parkvej 9, DK-2605 Brøndby Forbrugerservice, Tlf: 70 12 38 39 (NO) Distribueres av: Procter & Gamble, Postboks 6484 Etterstad, NO-0605 OSLO, Forbrukerservice, Tlf: 800 33 432 (SE) Distribueras av: Procter & Gamble Sverige, Box 27303, SE-102 54 Stockholm, Konsumentservice, Tel: 020 35 00 29 (FI) Jakelija: Procter & Gamble, PL 173, FIN-02601 ESPOO/ESBO, Kuluttajapalvelu, Puh: 020 325 525 (MT) Distributed By V.J.Salomone Marketing Ltd Freephone number 80072387

4 015400 715443 >

S10100253

FR BE LU CH Attention: Les tampons sont associés à une affection rare mais grave appelée Syndrome du Choc Toxique (SCT). Veuillez lire et conserver les informations ci-jointes sur le SCT et l'utilisation des tampons. ES Atención: El uso de tampones está asociado a una enfermedad poco frecuente pero grave denominada Síndrome del Shock Tóxico (SST). Lee y guarda la información adjunta sobre el SST y el uso de tampones. PT Atenção: O uso de tampões está associado a uma doença pouco frequente mas grave denominada Síndroma do Choque Tóxico (SCT). Lê e guarda a informação em anexo sobre a SCT e o uso de tampões. CH Attenzione: L'uso dei tamponi puo' essere associato ad una rara ma seria malattia la sindrome da shock tossico (TSS). Leggi e conserva le informazioni allegate riguardo la TSS e l'uso dei tamponi. DE NL Let op: Tampons worden in verband gebracht met een zeldzame maar ernstige ziekte, namelijk het Toxisch Shock Syndroom (TSS). Lees en bewaar de bijgesloten informatie over TSS en het gebruik van tampons. IT A CH BE LU Achtung: Tampons werden mit dem Toxischen Schock-Syndrom (TSS) in Verbindung gebracht. TSS ist eine seltene, aber ernste Krankheit. Bitte lesen Sie das beiliegende Informationsblatt über TSS und die Verwendung von Tampons und heben Sie es auf. DK Bemærk: Tamponer sættes i forbindelse med den sjældne, men alvorlige sygdom Toksisk Shock Syndrom (TSS). Læs og gem den vedlagte folder om TSS og brugen af tampon. NO Merk: Tamponger assosieres med en sjelden, men alvorlig sykdom kalt toksisk sjokksyndrom (TSS). Les og ta vare på den vedlagte informasjonen om TSS og bruken av tamponger. SE Varning: Tamponger associeras med en ovanlig men allvarlig sjukdom som heter Toxiskt chocksyndrom (TSS). Läs och spara den bifogade informationen om TSS och användningen av tamponger. FI Huomio: Tamponien käyttö on yhteydessä harvinaiseen, mutta vakavaan sairauteen nimeltään toksinen sokkioireyhtymä (TSS). Lue ja säilytä pakkauksessa olevat tiedot TSS:stä ja tamponien käytöstä.

Fabriqué à / Geproduceerd in / Hergestellt in / Fabricado en / Fabricado em / Prodotto in / Produceret i / Produsert i / Tillverkat i / Valmistuspaikka : (H) Csömör, Hungary / Hongrie / Hongarije / Hungría / Hungria

TD: 92336216.001

TAMPAX Compak

Compak® Clean System™

Ouverture en V
Apertura en V
V Opening™
Abertura em V™

Jupe de protection
Falda protectora
Beschermend Rokje
Saia protectora®

Canaux d'absorption
Canales de absorcion
Absorptiekanalen
Canais de absorção

Le saviez-vous ?/ ¿Lo sabías?/ Wist je al?/ Sabias que?

Vous pouvez utiliser des tampons durant la nuit jusqu'à 8 heures*
Puedes usar tampones durante la noche hasta 8 horas*
Je kan tampons tot wel 8 uur lang gebruiken gedurende de nacht*
Podes usar tampões durante a noite até o máximo de 8h*

*Portez le tampon 8 heures maximum / *Uso máximo 8 horas / *Gebruik maximaal 8 uur / *Usar no máximo 8 horas

Tampons avec applicateur • Tampons con suave aplicador • Tampons met zeer zachte applicatie • Tampons* con applicatore • Tampons mit rückgriffiges • Tampons mit Applikator • Tamponger med applikator • Tampoon met applicator • Tampons med applikator

www.tampax.eu
www.beinggirl.eu

TAMPAX
Compak

Compak® Clean System™

Ouverture en V
Apertura en V
V Opening™
Abertura em V™

Jupe de protection
Falda protectora
Beschermend Rokje
Saia protectora®

Canaux d'absorption
Canales de absorción
Absorptiekanalen
Canais de absorção

1 2 3

Compak® Aplicador retráctil compacto | Applicateur rétractable | Intrekbare Inbrenghuls | Aplicador Retrátil

Le saviez-vous ? / ¿Lo sabías? / Wist je al? / Sabias que?

Vous pouvez utiliser des tampons durant la nuit jusqu'à 8 heures*
Puedes usar tampones durante la noche hasta 8 horas*
Je kan tampons tot wel 8 uur lang gebruiken gedurende de nacht*
Podes usar tampões durante a noite até o máximo de 8h*

*Portez le tampon 8 heures maximum / *Uso máximo 8 horas / *Gebruik maximaal 8 uur / * Usar no máximo 8 horas
Tampons avec applicateur • Tampons mit Kunststoffe • Tampons mit Applikator • Tampones con cuerpo aplicador • Tampões com suave aplicador • Tamponi con applicatore • Tamponer med applikator • Tampongar med applikator • Tamponi esittimellä

www.tampax.eu
www.beinggirl.eu

TA 25-01

15

◆◇◇◇ LÉGER / LICHT / LEGGERO	<6 g

Pour les flux très légers à légers / Voor een zeer lichte tot lichte menstruatie / Dias de flujo muy ligero a ligero / Dias de fluxo muito ligeiro a ligeiro / Flussi da molto leggeri a leggeri

◆◆◇◇ RÉGULIER / REGULAR	6-9 g

Pour les flux légers à moyens / Voor een lichte tot gemiddelde menstruatie / Dias de flujo ligero a moderado / Dias de fluxo ligeiro a moderado / Flussi da leggeri a medi

◆◆◆◇ SUPER	9-12 g

Pour les flux abondants / Voor een gemiddelde tot zware menstruatie / Dias de flujo moderado a abundante / Dias de fluxo moderado a abundante / Flussi da medi a abbondanti

◆◆◆◆ SUPER PLUS	12-15 g

Pour les flux très abondants / Voor een zware menstruatie / Dias de flujo abundante a muy abundante / Dias de fluxo abundante e muito abundante / Flussi molto abbondanti

(FR)(BE)(CH)(LU) Utilisez toujours l'absorption minimale adaptée à votre flux. Changez votre tampon toutes les 4 à 8 heures. (ES) Usa siempre la mínima absorción para tu flujo. Cambia de tampón cada 4-8 horas. (PT) Usa sempre o grau de absorção mínimo para o teu fluxo. Muda de tampão a cada 4-8 horas. (DK) Utilizzare sempre i Tamponi con il grado di assorbenza più basso che si adatta al vostro flusso. Cambiare il tampone ogni 4-8 ore. (D)(A)(CH)(BE)(LU) Bitte benutzen Sie immer Tampons mit der jeweils geringsten Saugstärke für Ihre Blutung. Wechseln Sie den Tampon alle 4-8 Stunden. (BE)(NL) Gebruik altijd de laagste absorptiegraad, aangepast aan uw behoeften. Verschoon de tampon om de 4-8 uur. (DK) Vælg altid den mindst mulige sugeevne til at dække dit behov. Skift hver 4-8 time. (NO) Bruk alltid en tampong med så liten oppsugingsevne som mulig for å dekke ditt behov. Bytt tampong hver 4. - 8. time. (SE) Använd alltid en tampong med så liten uppsugningsförmåga som möjligt för att täcka ditt behov. Byt tampong var 4-8 timme. (FI) Käytä aina pienintä vuotoasi vastaavaa imukykyä. Vaihda tamponi 4–8 tunnin välein.

1

TAMPAX
Compak

5178208000 Q1 EXP H
27/06/15 10:35 06/20

MAXI

Discrétion & PROTECTION*
Discreción y PROTECCIÓN*
Discrete & BESCHERMING*
DISCRIÇÃO E PROTEÇÃO*

TAMPAX
Compak

SUPER PLUS

20+2=22

22

(de la gamme Tampax)
(de Tampax)
(binnen het Tampax assortiment)

(FR) Distribué par Procter & Gamble France S.A.S., Service du Consommateur, 92665 Asnières Cedex, N° Vert 0800 944 805 (appel gratuit depuis un poste fixe). (BE) Procter & Gamble DCE bvba/sprl - Belgium Distribution Division PB/BP 81, 1090 Brussel/Bruxelles, Belgium.Tel. : 0800/99003 (LU) 800 21172 (NL) Procter & Gamble Nederland B.V., Postbus 1345, 3000 BH Rotterdam, Tel.: 0800-2259297 (ES) Procter & Gamble España S.A., Av. de Bruselas 24, 28108 Alcobendas, Madrid, (España) Tel: 902 109 598, www.evaxtampax.com, contacto@evaxtampax.com (PT) Procter & Gamble Portugal S.A.: Qta da Fonte, Ed Alvares Cabral, 2774-527 Paço de Arcos (Portugal) Tel: (+351) 800 834 264 (2ºF a 6ºF das 9 as 17 h. excepto feriados nacionais), www.evaxtampax.pt, contacto@evaxtampax.com (D) Procter & Gamble Service GmbH, Verbraucherberatung, 65823 Schwalbach, Tel.: 0800 2226555 (Nulltarif), alwaysde.im@pg.com (A) Procter & Gamble Austria GmbH, Postfach 36, 1034 Wien, Tel.: 0800 201609 (Nulltarif), alwaysde.im@pg.com (CH) Procter & Gamble Switzerland SARL, Konsumentendienst/Service du Consommateur, 1213 Petit-Lancy1, Tel.: 0800 552686 (Nulltarif/tarif gratuit), alwaysde.im@pg.com, www.tampax.com (DK) Distribueres af: Procter & Gamble DK, Kirkebjerg Parkvej 9, DK-2605 Brøndby, Forbrugerservice, Tlf.:70 12 36 39 (NO) Distribueres av: Procter & Gamble, Postboks 6484 Etterstad, NO-0605 OSLO Forbrukersservice, Tlf. 800 33 432 (SE) Distribueras av: Procter & Gamble Sverige, Box 27303, SE-102 54 Stockholm, Konsumentservice, Tel: 020 35 00 29 (FI) Jakelija: Procter & Gamble, PL 173, FIN-02601 ESPOO/ESBO Kuluttajapalvelu, Puh.: 020 325 525 (MT) Distributed By V.J.Salomone Marketing Ltd Freephone number 80072387

Fabriqué à / Geproduceerd in / Hergestellt in / Fabricado en / Fabricado em / Prodotto in / Produceret i / Produsert i / Tillverkat i / Valmistuspaikka : (H) Csömör, Hungary / Hongrie / Hongarije / Hungría / Hungria

4 015400 715290 >

97137522 S10100253

P&G

www.pg.com

(FR) (BE) (LU) (CH) Attention: Les tampons sont associés à une affection rare mais grave appelée Syndrome du Choc Toxique (SCT). Veuillez lire et conserver les informations ci-jointes sur le SCT et l'utilisation des tampons. (ES) Atención: El uso de tampones está asociado a una enfermedad poco frecuente pero grave denominada Síndrome del Shock Tóxico (SST). Lee y guarda la información adjunta sobre el SST y el uso de tampones. (PT) Atenção: O uso de tampões está associado a uma doença pouco frequente mas grave denominada Síndroma do Choque Tóxico (SCT). Lê e guarda a informação em anexo sobre a SCT e o uso de tampões. (CH) Attenzione: L'uso dei tamponi puo' essere associato ad una rara ma seria malattia la sindrome da shock tossico (TSS). Leggi e conserva le informazioni allegate riguardo la TSS e l'uso dei tamponi. (BE) (NL) Let op: Tampons worden in verband gebracht met een zeldzame maar ernstige ziekte, namelijk het Toxisch Shock Syndroom (TSS). Lees en bewaar de bijgesloten informatie over TSS en het gebruik van tampons. (D) (A) (CH) (BE) (LU) Achtung: Tampons werden mit dem Toxischen Schock-Syndrom (TSS) in Verbindung gebracht. TSS ist eine seltene, aber ernste Krankheit. Bitte lesen Sie das beiliegende Informationsblatt über TSS und die Verwendung von Tampons und heben Sie es auf. (DK) Bemærk: Tamponer sættes i forbindelse med den sjældne, men alvorlige sygdom Toksisk Shock Syndrom (TSS). Læs og gem den vedlagte folder om TSS og brugen af tampon. (NO) Merk: Tamponger assosieres med en sjelden, men alvorlig sykdom kalt toksisk sjokksyndrom (TSS). Les og ta vare på den vedlagte informasjonen om TSS og bruken av tamponger. (SE) Varning: Tamponger associeras med en ovanlig men allvarlig sjukdom som heter Toxiskt chocksyndrom (TSS). Läs och spara den bifogade informationen om TSS och användningen av tamponger. (FI) Huomio: Tamponien käyttö on yhteydessä harvinaiseen, mutta vakavaan sairauteen nimeltään toksinen sokkioireyhtymä (TSS). Lue ja säilytä pakkauksessa olevat tiedot TSS:stä ja tamponien käytöstä.

22 PAP

TD: 92346982.001

TAMPAX Compak

INFO

Les tampons Tampax® sont confortables, hygiéniques et constituent une protection périodique fiable. Apprendre à les utiliser correctement demande un peu de pratique - la plupart des femmes ont besoin de plusieurs essais avant de savoir insérer confortablement et facilement un tampon.

COMMENT INSÉRER VOTRE TAMPON TAMPAX®

Prenez votre temps et détendez-vous. Ne soyez pas stressée quand vous utilisez un tampon pour la première fois. Lavez-vous les mains et adoptez une position confortable pour vous: assise les genoux écartés, debout les genoux légèrement pliés, ou debout avec un pied sur les toilettes. DÉTENDEZ-VOUS en prenant quelques profondes inspirations.

1. Lavez-vous les mains puis retirez le tampon de son emballage. L'applicateur plastique est constitué de deux tubes, l'un à l'intérieur de l'autre. Vous devez rendre à l'applicateur sa taille normale avant l'insertion du tampon. Tirez juste le tube intérieur hors du tube extérieur jusqu'à entendre un "click". Le tube intérieur est maintenant en bulle derrière le tampon qui est prêt à être inséré.

2. Utilisez le pouce et le majeur pour tenir fermement l'applicateur à la hauteur des anneaux (b). Le cordonnet de retrait (e) doit pendre hors du tube intérieur. Insérez l'extrémité arrondie de l'applicateur dans l'ouverture du vagin. Dirigez-le vers le bas du dos.

3. Poussez doucement le tube extérieur de l'applicateur (f) dans votre vagin jusqu'à ce que vos doigts touchent votre corps. Si l'applicateur ne glisse pas facilement, tournez-le ou bougez-le doucement de droite à gauche tout en poussant.

4. Continuez à maintenir le tube extérieur. Avec votre index, poussez entièrement le tube intérieur dans le tube extérieur jusqu'à entendre un "click" et le tampon sera alors à sa place dans le vagin.

5. Retirez soigneusement l'applicateur de votre corps. Le cordonnet de retrait doit pendre librement à l'extérieur de votre corps. Le tampon doit maintenant être confortablement inséré. Si ce n'est pas le cas, c'est probablement que vous ne l'avez pas suffisamment inséré. Retirez-le et utilisez-en un autre, en vous assurant de l'insérer suffisamment profondément.

6. Jetez l'applicateur et l'emballage dans une poubelle et non dans les toilettes car ils sont en plastique. Maintenant lavez-vous à nouveau les mains.

POUR RETIRER VOTRE TAMPON

Détendez-vous et tirez doucement le cordonnet vers le bas selon la même angle que celui de l'insertion. Nous recommandons de ne pas jeter le tampon dans les toilettes lorsqu'une poubelle est disponible.

TAMPON TAMPAX® AVEC APPLICATEUR

A) Tube intérieur
B) Anneaux
C) Tampon avec technologie flexiblup™ qui épouse la forme de votre corps
D) Jupe d'extra protection contre les fuites
E) Cordonnet de retrait
F) Tube extérieur
G) Canaux d'absorption

6855003 S 1531725

QUELLE ABSORPTION CHOISIR ET QUAND CHANGER VOTRE TAMPON ?

En fonction de votre flux qui peut varier d'un jour à l'autre, vous pouvez choisir d'utiliser plus d'un niveau d'absorption afin d'avoir une protection optimale et un meilleur confort. Les tampons Tampax® existent en différentes absorptions :

Léger:	Absorption : moins de 6g
Régulier:*	Pour les flux légers à moyens. Absorption : 6-9g
♦♦ Super:*	Pour les flux moyens à abondants. Absorption : 9-12g
♦♦♦ Super Plus:	Pour les flux très abondants. Absorption : 12-15g

Utiliser toujours l'absorption minimale adaptée à votre flux. Changer toutes les 4 à 8 heures. Si vous vous levez de la chaise vous vous levez, utilisez pour un niveau d'absorption supérieur. Par contre, si vous trouvez que votre tampon est beaucoup plus volumineux que ce qu'il est généralement, ou, si vous vous diagnostiquez votre cycle pour la 1 ère fois, utilisez un niveau d'absorption plus faible. Utilisez que vous ne prenez même à utiliser tampon avant d'en mettre un autre. Ne tampon soit uniquement conçu pour les règles. N'utilisez jamais de tampons pas utilisation de vos règles ou pour les pertes blanches.

Vous pouvez porter un tampon le soir jusqu'à une durée de huit heures. Si vous voulez porter un tampon la nuit, essayez de nouveau tampon avant de vous coucher et utilisez-le à la fois. Si vous dormez habituellement plus de huit heures, utilisez plutôt une serviette hygiénique.

*Ces niveaux d'absorption sont sans dénomination en vente en France. Notre nom commercial est Tampax.

INFORMATIONS SUR LE SYNDROME DU CHOC TOXIQUE

Le Syndrome du Choc Toxique (SCT) est une affection rare mais grave. Elle est causée par des toxines produites par une bactérie appelée Staphylocoques aureus qui est souvent présente dans le nez et le vagin. Le SCT peut affecter les hommes, les femmes et les enfants. Il se développe plus fréquemment chez les jeunes filles et les femmes de moins de 30 ans. Un diagnostic et un traitement rapide sont préconisés. Les symptômes du SCT sont listés ci-dessous, mais tous ne se produisent pas forcément : forte fièvre (normalement de 39°C ou plus), vomissements, diarrhées, éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil, vertiges, douleurs musculaires, évanouissements ou état proche de l'évanouissement, lorsque vous vous mettez debout. Votre peau peut également peler aux stades ultérieurs de la maladie. Le SCT peut se produire n'importe quand pendant les règles ou juste après. Il peut également passer des symptômes proches d'une grippe à une affection grave qui peut être fatale. Si vous avez l'un ou plusieurs de ces symptômes, vous devez immédiatement : retirer le tampon, consulter votre médecin, dire à votre médecin que vous portez un tampon et que vous pensez avoir contracté le Syndrome du Choc Toxique. Si vous avez déjà eu les symptômes du SCT par le passé, parlez avec votre médecin avant de porter à nouveau des tampons. Vous pouvez réduire le risque de SCT lié aux règles en utilisant le tampon à l'absorption minimale adaptée à votre flux et en le changeant régulièrement toutes les 4 à 8 heures, et en utilisant une serviette au lieu d'un tampon au moins une fois par jour pendant vos règles. Vous pouvez tester le risque de SCT lié aux règles en n'utilisant pas de tampons.

INFORMATION

Si vous désirez plus d'informations ou si vous avez des questions sur votre prochaine utilisation, contactez notre service consommateurs. Si vous n'êtes pas entièrement satisfaite du produit, contactez-nous au numéro sous le produit accompagné du code-barre sur la boîte :

© Procter & Gamble France S.A.S.
Service des Consommateurs 93565 Aulnay-sous-bois, Tel N° Vert 0 800 884 888 (appel gratuit depuis un poste fixe)

© Procter & Gamble DCE Belgium -
Belgium Distribution Station FKOP 11,
1000 Brussels Brussels, Belgium. Tel.: 0800/99 000,
Fax: 800 31172

(IL) (OK) (FI) (SE) (NO) (ES) (P)

TAMPAX

Compak PEARL

SUPER

S'OUVRE POUR S'ADAPTER
A LA FORME DE VOTRE CORPS
pour une protection de confiance
ZET UIT OM ZICH AAN UW
LICHAMSVORM AAN TE PASSEN
voor een optimale bescherming

N°1
CONBINAISON DE CONFORT,
PROTECTION ET
DISCRETION TAMPAX
COMBINATIE VAN
TAMPAX COMFORT,
BESCHERMING EN
DISCRETIE

4 015400 690344 >

97015012 S15060825

Division PB/BP 81, 1090 Brussel/Bruxelles, Belgium.Tel. : 0800/99003 (LU) 800 21172 (NL) Procter & Gamble Nederland B.V., Postbus 1345, 3000 BH Rotterdam, Tel.: 0800-2259297 (D) Procter & Gamble Service GmbH, Verbraucherberatung, 65823 Schwalbach, Tel.: 0800 2226555 (Nulltarif), alwaysde.im@pg.com (CH) Procter & Gamble Switzerland SARL, Konsumentendienst/Service du Consommateur, 1213 Petit-Lancy1, Tel.: 0800 552686 (Nulltarif/tarif gratuit), alwaysde.im@pg.com, www.tampax.com (GR) Πρόκτερ & Γκάμπλ Ελλάς Μ.Ε.Π.Ε., Αγίου Κωνσταντίνου 49, 151 24 Μαρούσι, τηλ. 800-11-23000 χωρίς χρέωση

(FR) Distribué par Procter & Gamble France S.A.S., Service du Consommateur, 92665 Asnières Cedex, N° Vert 0800 944 805 (appel gratuit depuis un poste fixe). (BE) Procter & Gamble DCE bvba/sprl - Belgium Distribution

P&G

www.pg.com

51862080 00 V3 EXP H
05/07/15 15:45 07/20

ord11_15_1222s6
art11_15_0302.ap 1
CAD2415_G0

TD: 97010412.002

(FR) (BE) (LU) (CH) Attention: Les tampons sont associés à une affection rare mais grave appelée Syndrome du Choc Toxique (SCT). Veuillez lire et conserver les informations ci-jointes sur le SCT et l'utilisation des tampons. (CH) Attenzione: L'uso dei tamponi puo' essere associato ad una rara ma seria malattia la sindrome da shock tossico (TSS). Leggi e conserva le informazioni allegate riguardo la TSS e l'uso dei tamponi. (BE) (NL) Let op: Tampons worden in verband gebracht met een zeldzame maar ernstige ziekte, namelijk het Toxisch Shock Syndroom (TSS). Lees en bewaar de bijgesloten informatie over TSS en het gebruik van tampons. (D) (CH) (BE) (LU) Achtung: Tampons werden mit dem Toxischen Schock-Syndrom (TSS) in Verbindung gebracht. TSS ist eine seltene, aber ernste Krankheit. Bitte lesen Sie das beiliegende Informationsblatt über TSS und die Verwendung von Tampons und heben Sie es auf. (GR) Προσοχή: Τα ταμπόν σχετίζονται με το Σύνδρομο του Τοξικού Σοκ (ΣΤΣ). Το ΣΤΣ είναι μία σπάνια αλλά σοβαρή ασθένεια η οποία μπορεί να αποβεί θανατηφόρος. Διαβάστε και κρατήστε τις εσώκλειστες οδηγίες για το ΣΤΣ και τη χρήση των ταμπόν.

Fabriqué à / Geproduceerd in / Hergestellt in / Prodotto in: (H) Csömör, Hungary / Hongrie / Hongarije / Παρασκευάζεται στην Ουγγαρία.

22 PAP

OUR Nº 1 COMFORT & PROTECTION

TAMPAX
Compak PEARL

SUPER

18

LITES / LÉGER / LICHT / LEGGERO	<6g

Very light to light flow / Pour les flux très légers à légers / Voor een zeer lichte tot lichte menstruatie / Flussi da molto leggeri a leggeri / Πολύ μικρή έως μικρή ροή

REGULAR / RÉGULIER	6 - 9 g

Light to medium flow / Pour les flux légers à moyens / Voor een lichte tot gemiddelde menstruatie / Flussi da leggeri a medi / Μικρή έως μέτρια ροή

SUPER	9 - 12 g

Medium to heavy flow / Pour les flux abondants / Voor een gemiddelde tot zware menstruatie / Flussi da medi a abbondanti / Μέτρια έως μεγάλη ροή

SUPER PLUS	12 - 15 g

Heavy flow / Pour les flux très abondants / Voor een zware menstruatie / Flussi molto abbondanti / Πολύ μεγάλη ροή

(FR) (BE) (LU) (CH) Utilisez toujours l'absorption minimale adaptée à votre flux. Changez votre tampon toutes les 4 à 8 heures. (CH) Utilizzare sempre i Tamponi con il grado di assorbenza più basso che si adatta al vostro flusso. Cambiare il tampone ogni 4-8 ore. (D) (CH) (BE) (LU) Bitte benutzen Sie immer Tampons mit der jeweils geringsten Saugstärke für Ihre Blutung. Wechseln Sie den Tampon alle 4-8 Stunden. (BE) (NL) Gebruik altijd de laagste absorptiegraad, aangepast aan uw behoeften. Verschoon de tampon om de 4-8 uur. (GR) Χρησιμοποιείτε πάντα το χαμηλότερο επίπεδο απορροφητικότητας για τη ροή σας. Να αλλάζετε ταμπόν κάθε 4-8 ώρες.

Tampons avec applicateur • Tampons met inbrenghuls • Tampons mit Applikator • Tamponi con applicatore • Ταμπόν με απλικατέρ

TAMPAX
Compak PEARL

TSS information

Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare but serious illness that can be fatal. It is caused by toxins produced by the bacteria Staphylococcus Aureus, which is commonly found in the nose and vagina. TSS can occur in men, women and children.

Approximately one half of the cases occur in menstruating women and girls. Menstrual TSS is associated with tampon use. It is more likely to occur in teenage girls and women under 30 than in older women. Early recognition and treatment of the symptoms are important. Further information on TSS can be found online at www.tssi.com

Symptoms

TSS can occur anytime during menstruation or sports therapitter. It can quickly progress from a mild condition to a serious illness that can be fatal. The warning signs of TSS are sudden high fever, vomiting, diarrhoea, sudden high blood pressure, muscle aches, sore throat, rash, dizziness, sudden high fever, usually over 39°C, skin peeling (especially on the palms of the hands and feet), fainting and light headedness. If you have one or more of these symptoms, you must immediately remove the tampon and seek medical attention and tell your doctor: you have been using a tampon and are concerned about TSS. If you have had TSS once, you can get it again. If you have had TSS in the past, tell your doctor before using tampons if you have had symptoms of TSS in the past.

How to reduce the risk of TSS

You can reduce the risk of menstrual TSS by using a pad instead of a tampon at least once a day during your menstrual period and by using the tampon with the minimum absorbency required for your period. You can also essentially eliminate the risk of menstrual TSS by not using tampons.

Your first time?

Take a deep breath and relax. It's much easier to insert a tampon when you're relaxed. It takes practice - most women need a few tries before they can comfortably and easily insert a tampon.

Wash using a tampon for the first time, choose a day when your flow is moderate. Refer to the diagrams so you know what to do. Remember Tampax are for menstrual use only.

Usage Instructions

❶ After washing your hands, take the product out of the wrapper (see warning 1 at the perforations (see image 1).

❷ Get into a comfortable position. Most women either sit on the toilet with knees apart, squat slightly with knees bent or stand with one foot on the toilet seat.

❸ Getting ready. After removing the outer wrapper, hold the inner tube out of the "CLICK" and ready to insert (see image 2).

❹ Insert the applicator. Hold the outer insertion tube by the grooved ridges with your thumb and middle finger. With the tampon in place, gently insert the tube into the vagina at an angle (see image 3). Slide the outer insertion tube all the way into the vagina until your fingers touch your body.

❺ Push the tampon inside. Push the inner tube with your index finger all the way into the outer tube, or until your inner ring of to push the inner tube (see image 4).

❻ Remove the inner and outer applicator tubes in the same time (see image 5). The tampon should now be inside your vagina, with the removal string hanging outside your body. When a tampon is inserted properly, you shouldn't feel any discomfort. If you do, reposition the tampon. If it still feels uncomfortable, try a smaller size or a different product. Do not shake the applicator to make it fall out, it may injure your vagina. Do not push the applicator back into your vagina.

❼ Pull the tampon out. Pull the tampon out slowly and gently (see image 6). Pull the string until your fingers touch your body.

❽ Remove the tampon. Pull the tampon out slowly and gently (see image 7). Wrap the used tampon in paper and throw it away. Do not flush tampons down the toilet. Flushing tampons down the toilet can cause blockages in the drainage system. Do not throw tampons into open fires.

Pulse a your medicon insert d'utiliser des tampons si vous avez mal au « SCT.

Comment réduire le risque de SCT ?

Vous pouvez réduire le risque de SCT en qui règles en utilisant une serviette au lieu d'un tampon au moins une fois par jour pendant vos règles et en utilisant le tampon à l'absorption minimale adaptée à votre flux. Vous pouvez pratiquement éliminer le risque de SCT menstruel en n'utilisant pas de tampons.

Votre première fois ?

Prenez une profonde inspiration et détendez-vous. Il est plus facile de insérer un tampon si vous êtes détendue. Cela demande un peu d'entraînement. Le plupart des femmes ont besoin de plusieurs essais avant de savoir comment utiliser un tampon confortablement et facilement un tampon. Pour une première utilisation, préférez un jour de flux modéré.

Pour savoir comment faire, consulteez le schéma ci-dessous. Les tampons sont uniquement conçus pour vos règles.

Instructions d'utilisation

❶ Lavez vous les mains puis retirez le tampon de son emballage. (Voir image 1)

❷ Installez-vous dans une position confortable. La plupart des femmes s'asseyent sur les toilettes, genoux écartés, se debout avec les genoux légèrement plies ou encore avec un pied sur les toilettes.

❸ Se préparer. Après avoir retiré l'emballage, TIREZ LE TUBE INTERIEUR HORS DU TUBE EXTERIEUR JUSQU'A ENTENDRE UN "CLICK". Le tube interieur est maintenant en bon ordre et prêt à être inséré. (Voir image 2)

❹ Insérer l'applicateur. Tenez le tube extérieur à la hauteur entre le pouce et le médiane. Le coulisseau de retrait doit pendre hors du tube. Insérez l'extrémité arrondie de l'applicateur dans l'ouverture du vagin. Glissez le vers le haut du tube, à un angle d'environ 45 degrés. (Voir image 3). Poussez doucement le tube extérieur de l'applicateur dans votre vagin jusqu'à ce que vos doigts touchent votre corps. Si l'applicateur ne peut pas être inséré, tournez le ou bougez-le doucement de droite à gauche tout en poussant.

❺ Pousser le tampon à l'intérieur. Continuez à maintenir le tube extérieur. Avec votre index, poussez entièrement le tube intérieur dans le tube extérieur jusqu'à entendre un "click" et le tampon sera alors à sa place dans le vagin. (Voir image 4).

❻ Retirez soigneusement les 2 tubes de l'applicateur de votre corps. (Voir image 5). Le cordonnet de retrait doit pendre librement à l'extérieur de votre corps. Le tampon doit maintenant se trouver dans votre vagin. Si ce n'est pas le cas et que vous ressentez une gêne, c'est probablement que vous ne l'avez pas correctement inséré. Retirez le et utilisez-en un autre en vous assurant de bien le placer correctement.

❼ Vous pouvez porter un tampon tout le jour. Il peut être porté pendant 4 à 8 heures. Vous pouvez porter un tampon la nuit, insérez un nouveau tampon avant d'aller vous coucher et remplacez-le dès votre réveil. Si vous dormez habituellement plus de huit heures, utilisez plutôt une serviette hygiénique.

Pour jeter l'applicateur

❽ NE JETEZ PAS L'APPLICATEUR EN PLASTIQUE DU EMBALLAGE DANS LES TOILETTES. Placez l'applicateur et l'emballage dans une poubelle appropriée.

Retrait

❶ Détendez vos muscles. Tirez doucement le cordonnet vers le bas selon le même angle que pour de l'insertion. (Voir image 6). Restez vous le cordonnet est suffisamment court à l'intérieur du tampon. Si vous trouvez une gêne en tirant le tampon, c'est que vous le tirez trop vite. Tirez plus lentement pour permettre au tampon d'un glisser en sortant le tampon, c'est que vous le tirez trop vite. Tirez plus lentement pour permettre au tampon d'un glisser en sortant le tampon.

Le tampon doit être changé toutes les 4 à 8 heures. Vérifiez toujours que vous avez bien retiré votre tampon avant d'en insérer un nouveau. Changez-le au moins deux fois toutes vos dernier tampon à la fin de vos règles. Utilisez des tampons uniquement pendant vos règles. Jamais en prévision ou entre vos périodes. Si vous avez du pseudomonas, gonfler un tampon le nuit jusqu'à une durée de huit heures. Si vous utilisez plusieurs un tampon pendant la nuit, insérez un nouveau tampon avant d'aller vous coucher et remplacez-le dès vous réveillez. Si vous dormez habituellement plus de huit heures, utilisez plutôt une serviette hygiénique.

Information

Vous pouvez visiter www.tampax.fr si vous avez des questions d'informations.

(FR) Distribué par Procter & Gamble France SAS, Rue de la Communication, 92866 Aulnay-sous-Bois Cedex, N° Vert 0800 944 905 (appel gratuit depuis un poste fixe).

(BE) Procter & Gamble DCE bvba/sprl Belgium Distribution Division Plaine 11, 1050 Brussel/Bruxelles, Belgium. Tel.: 0800 99 0100

(LU) 800 21100

(CH) Procter & Gamble Switzerland SARL, Communication, 1211 Petit-Lancy 1, Tel.: 0800 830 840 (Suisse romande), 0800 830 841 (Suisse alemanique).

TSS information

Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare but serious illness that can be fatal. It is caused by toxins produced by the bacteria Staphylococcus Aureus, which is commonly found in the nose and vagina. TSS can occur in men, women and children.

Approximately one half of the cases occur in menstruating women and girls. Menstrual TSS is associated with tampon use. It is more likely to occur in teenage girls and women under 30 than in older women. Early recognition and treatment of the symptoms are important. Further information on TSS can be found online at www.tssi.com

Symptoms

TSS can occur anytime during menstruation or sports therapitter. It can quickly progress from a mild condition to a serious illness that can be fatal. The warning signs of TSS are sudden high fever, vomiting, diarrhoea, sudden high blood pressure, muscle aches, sore throat, rash, dizziness, sudden high fever, usually over 39°C, skin peeling (especially on the palms of the hands and feet), fainting and light headedness. If you have one or more of these symptoms, you must immediately remove the tampon and seek medical attention and tell your doctor: you have been using a tampon and are concerned about TSS. If you have had TSS once, you can get it again. If you have had TSS in the past, tell your doctor before using tampons if you have had symptoms of TSS in the past.

How to reduce the risk of TSS

You can reduce the risk of menstrual TSS by using a pad instead of a tampon at least once a day during your menstrual period and by using the tampon with the minimum absorbency required for your flow. You can also essentially eliminate the risk of menstrual TSS by not using tampons.

Your first time?

Take a deep breath and relax. It's much easier to insert a tampon when you're relaxed. It takes practice - most women need a few tries before they can comfortably and easily insert a tampon.

Wash using a tampon for the first time, choose a day when your flow is moderate. Refer to the diagrams so you know what to do. Remember Tampax are for menstrual use only.

Usage Instructions

❶ After washing your hands, take the product out of the wrapper (see warning 1 at the perforations (see image 1).

❷ Get into a comfortable position. Most women either sit on the toilet with knees apart, squat slightly with knees bent or stand with one foot on the toilet seat.

❸ Getting ready. After removing the outer wrapper, hold the inner tube out of the "CLICK" and ready to insert (see image 2).

❹ Insert the applicator. Hold the outer insertion tube by the grooved ridges with your thumb and middle finger. With the tampon in place, gently insert the tube into the vagina at an angle (see image 3). Slide the outer insertion tube all the way into the vagina until your fingers touch your body.

❺ Push the tampon inside. Push the inner tube with your index finger all the way into the outer tube, or until your inner ring of to push the inner tube (see image 4).

❻ Remove the inner and outer applicator tubes in the same time (see image 5). The tampon should now be inside your vagina, with the removal string hanging outside your body. When a tampon is inserted properly, you shouldn't feel any discomfort. If you do, reposition the tampon. If it still feels uncomfortable, try a smaller size or a different product. Do not shake the applicator to make it fall out, it may injure your vagina. Do not push the applicator back into your vagina.

❼ Pull the tampon out. Pull the tampon out slowly and gently (see image 6). Pull the string until your fingers touch your body.

❽ Remove the tampon. Pull the tampon out slowly and gently (see image 7). Wrap the used tampon in paper and throw it away. Do not flush tampons down the toilet. Flushing tampons down the toilet can cause blockages in the drainage system. Do not throw tampons into open fires.

Pulse a your medicon insert d'utiliser des tampons si vous avez mal au « SCT.

Comment réduire le risque de SCT ?

Vous pouvez réduire le risque de SCT en qui règles en utilisant une serviette au lieu d'un tampon au moins une fois par jour pendant vos règles et en utilisant le tampon à l'absorption minimale adaptée à votre flux. Vous pouvez pratiquement éliminer le risque de SCT menstruel en n'utilisant pas de tampons.

Votre première fois ?

Prenez une profonde inspiration et détendez-vous. Il est plus facile de insérer un tampon si vous êtes détendue. Cela demande un peu d'entraînement. Le plupart des femmes ont besoin de plusieurs essais avant de savoir comment utiliser un tampon confortablement et facilement un tampon. Pour une première utilisation, préférez un jour de flux modéré.

Pour savoir comment faire, consulteez le schéma ci-dessous. Les tampons sont uniquement conçus pour vos règles.

Instructions d'utilisation

❶ Lavez vous les mains puis retirez le tampon de son emballage. (Voir image 1)

❷ Installez-vous dans une position confortable. La plupart des femmes s'asseyent sur les toilettes, genoux écartés, se debout avec les genoux légèrement plies ou encore avec un pied sur les toilettes.

❸ Se préparer. Après avoir retiré l'emballage, TIREZ LE TUBE INTERIEUR HORS DU TUBE EXTERIEUR JUSQU'A ENTENDRE UN "CLICK". Le tube interieur est maintenant en bon ordre et prêt à être inséré. (Voir image 2)

❹ Insérer l'applicateur. Tenez le tube extérieur à la hauteur entre le pouce et le médiane. Le coulisseau de retrait doit pendre hors du tube. Insérez l'extrémité arrondie de l'applicateur dans l'ouverture du vagin. Glissez le vers le haut du tube, à un angle d'environ 45 degrés. (Voir image 3). Poussez doucement le tube extérieur de l'applicateur dans votre vagin jusqu'à ce que vos doigts touchent votre corps. Si l'applicateur ne peut pas être inséré, tournez le ou bougez-le doucement de droite à gauche tout en poussant.

❺ Pousser le tampon à l'intérieur. Continuez à maintenir le tube extérieur. Avec votre index, poussez entièrement le tube intérieur dans le tube extérieur jusqu'à entendre un "click" et le tampon sera alors à sa place dans le vagin. (Voir image 4).

❻ Retirez soigneusement les 2 tubes de l'applicateur de votre corps. (Voir image 5). Le cordonnet de retrait doit pendre librement à l'extérieur de votre corps. Le tampon doit maintenant se trouver dans votre vagin. Si ce n'est pas le cas et que vous ressentez une gêne, c'est probablement que vous ne l'avez pas correctement inséré. Retirez le et utilisez-en un autre en vous assurant de bien le placer correctement.

❼ Vous pouvez porter un tampon tout le jour. Il peut être porté pendant 4 à 8 heures. Vous pouvez porter un tampon la nuit, insérez un nouveau tampon avant d'aller vous coucher et remplacez-le dès votre réveil. Si vous dormez habituellement plus de huit heures, utilisez plutôt une serviette hygiénique.

Pour jeter l'applicateur

❽ NE JETEZ PAS L'APPLICATEUR EN PLASTIQUE DU EMBALLAGE DANS LES TOILETTES. Placez l'applicateur et l'emballage dans une poubelle appropriée.

Retrait

❶ Détendez vos muscles. Tirez doucement le cordonnet vers le bas selon le même angle que pour de l'insertion. (Voir image 6). Restez vous le cordonnet est suffisamment court à l'intérieur du tampon. Si vous trouvez une gêne en tirant le tampon, c'est que vous le tirez trop vite. Tirez plus lentement pour permettre au tampon d'un glisser en sortant le tampon, c'est que vous le tirez trop vite. Tirez plus lentement pour permettre au tampon d'un glisser en sortant le tampon.

Le tampon doit être changé toutes les 4 à 8 heures. Vérifiez toujours que vous avez bien retiré votre tampon avant d'en insérer un nouveau. Changez-le au moins deux fois toutes vos dernier tampon à la fin de vos règles. Utilisez des tampons uniquement pendant vos règles. Jamais en prévision ou entre vos périodes. Si vous avez du pseudomonas, gonfler un tampon le nuit jusqu'à une durée de huit heures. Si vous utilisez plusieurs un tampon pendant la nuit, insérez un nouveau tampon avant d'aller vous coucher et remplacez-le dès vous réveillez. Si vous dormez habituellement plus de huit heures, utilisez plutôt une serviette hygiénique.

Information

Vous pouvez visiter www.tampax.fr si vous avez des questions d'informations.

(FR) Distribué par Procter & Gamble France SAS, Rue de la Communication, 92866 Aulnay-sous-Bois Cedex, N° Vert 0800 944 905 (appel gratuit depuis un poste fixe).

(BE) Procter & Gamble DCE bvba/sprl Belgium Distribution Division Plaine 11, 1050 Brussel/Bruxelles, Belgium. Tel.: 0800 99 0100

(LU) 800 21100

(CH) Procter & Gamble Switzerland SARL, Communication, 1211 Petit-Lancy 1, Tel.: 0800 830 840 (Suisse romande), 0800 830 841 (Suisse alemanique).

TSS information

Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare but serious illness that can be fatal. It is caused by toxins produced by the bacteria Staphylococcus Aureus, which is commonly found in the nose and vagina. TSS can occur in men, women and children.

Approximately one half of the cases occur in menstruating women and girls. Menstrual TSS is associated with tampon use. It is more likely to occur in teenage girls and women under 30 than in older women. Early recognition and treatment of the symptoms are important. Further information on TSS can be found online at www.tssi.com

Symptoms

TSS can occur anytime during menstruation or sports therapitter. It can quickly progress from a mild condition to a serious illness that can be fatal. The warning signs of TSS are sudden high fever, vomiting, diarrhoea, sudden high blood pressure, muscle aches, sore throat, rash, dizziness, sudden high fever, usually over 39°C, skin peeling (especially on the palms of the hands and feet), fainting and light headedness. If you have one or more of these symptoms, you must immediately remove the tampon and seek medical attention and tell your doctor: you have been using a tampon and are concerned about TSS. If you have had TSS once, you can get it again. If you have had TSS in the past, tell your doctor before using tampons if you have had symptoms of TSS in the past.

How to reduce the risk of TSS

You can reduce the risk of menstrual TSS by using a pad instead of a tampon at least once a day during your menstrual period and by using the tampon with the minimum absorbency required for your flow. You can also essentially eliminate the risk of menstrual TSS by not using tampons.

Your first time?

Take a deep breath and relax. It's much easier to insert a tampon when you're relaxed. It takes practice - most women need a few tries before they can comfortably and easily insert a tampon.

Wash using a tampon for the first time, choose a day when your flow is moderate. Refer to the diagrams so you know what to do. Remember Tampax are for menstrual use only.

Usage Instructions

❶ After washing your hands, take the product out of the wrapper (see warning 1 at the perforations (see image 1).

❷ Get into a comfortable position. Most women either sit on the toilet with knees apart, squat slightly with knees bent or stand with one foot on the toilet seat.

❸ Getting ready. After removing the outer wrapper, hold the inner tube out of the "CLICK" and ready to insert (see image 2).

❹ Insert the applicator. Hold the outer insertion tube by the grooved ridges with your thumb and middle finger. With the tampon in place, gently insert the tube into the vagina at an angle (see image 3). Slide the outer insertion tube all the way into the vagina until your fingers touch your body.

❺ Push the tampon inside. Push the inner tube with your index finger all the way into the outer tube, or until your inner ring of to push the inner tube (see image 4).

❻ Remove the inner and outer applicator tubes in the same time (see image 5). The tampon should now be inside your vagina, with the removal string hanging outside your body. When a tampon is inserted properly, you shouldn't feel any discomfort. If you do, reposition the tampon. If it still feels uncomfortable, try a smaller size or a different product. Do not shake the applicator to make it fall out, it may injure your vagina. Do not push the applicator back into your vagina.

❼ Pull the tampon out. Pull the tampon out slowly and gently (see image 6). Pull the string until your fingers touch your body.

❽ Remove the tampon. Pull the tampon out slowly and gently (see image 7). Wrap the used tampon in paper and throw it away. Do not flush tampons down the toilet. Flushing tampons down the toilet can cause blockages in the drainage system. Do not throw tampons into open fires.

Pulse a your medicon insert d'utiliser des tampons si vous avez mal au « SCT.

Comment réduire le risque de SCT ?

Vous pouvez réduire le risque de SCT en qui règles en utilisant une serviette au lieu d'un tampon au moins une fois par jour pendant vos règles et en utilisant le tampon à l'absorption minimale adaptée à votre flux. Vous pouvez pratiquement éliminer le risque de SCT menstruel en n'utilisant pas de tampons.

Votre première fois ?

Prenez une profonde inspiration et détendez-vous. Il est plus facile de insérer un tampon si vous êtes détendue. Cela demande un peu d'entraînement. Le plupart des femmes ont besoin de plusieurs essais avant de savoir comment utiliser un tampon confortablement et facilement un tampon. Pour une première utilisation, préférez un jour de flux modéré.

Pour savoir comment faire, consulteez le schéma ci-dessous. Les tampons sont uniquement conçus pour vos règles.

Instructions d'utilisation

❶ Lavez vous les mains puis retirez le tampon de son emballage. (Voir image 1)

❷ Installez-vous dans une position confortable. La plupart des femmes s'asseyent sur les toilettes, genoux écartés, se debout avec les genoux légèrement plies ou encore avec un pied sur les toilettes.

❸ Se préparer. Après avoir retiré l'emballage, TIREZ LE TUBE INTERIEUR HORS DU TUBE EXTERIEUR JUSQU'A ENTENDRE UN "CLICK". Le tube interieur est maintenant en bon ordre et prêt à être inséré. (Voir image 2)

❹ Insérer l'applicateur. Tenez le tube extérieur à la hauteur entre le pouce et le médiane. Le coulisseau de retrait doit pendre hors du tube. Insérez l'extrémité arrondie de l'applicateur dans l'ouverture du vagin. Glissez le vers le haut du tube, à un angle d'environ 45 degrés. (Voir image 3). Poussez doucement le tube extérieur de l'applicateur dans votre vagin jusqu'à ce que vos doigts touchent votre corps. Si l'applicateur ne peut pas être inséré, tournez le ou bougez-le doucement de droite à gauche tout en poussant.

❺ Pousser le tampon à l'intérieur. Continuez à maintenir le tube extérieur. Avec votre index, poussez entièrement le tube intérieur dans le tube extérieur jusqu'à entendre un "click" et le tampon sera alors à sa place dans le vagin. (Voir image 4).

❻ Retirez soigneusement les 2 tubes de l'applicateur de votre corps. (Voir image 5). Le cordonnet de retrait doit pendre librement à l'extérieur de votre corps. Le tampon doit maintenant se trouver dans votre vagin. Si ce n'est pas le cas et que vous ressentez une gêne, c'est probablement que vous ne l'avez pas correctement inséré. Retirez le et utilisez-en un autre en vous assurant de bien le placer correctement.

❼ Vous pouvez porter un tampon tout le jour. Il peut être porté pendant 4 à 8 heures. Vous pouvez porter un tampon la nuit, insérez un nouveau tampon avant d'aller vous coucher et remplacez-le dès vous réveillez. Si vous dormez habituellement plus de huit heures, utilisez plutôt une serviette hygiénique.

Pour jeter l'applicateur

❽ NE JETEZ PAS L'APPLICATEUR EN PLASTIQUE DU EMBALLAGE DANS LES TOILETTES. Placez l'applicateur et l'emballage dans une poubelle appropriée.

Retrait

❶ Détendez vos muscles. Tirez doucement le cordonnet vers le bas selon le même angle que pour de l'insertion. (Voir image 6). Restez vous le cordonnet est suffisamment court à l'intérieur du tampon. Si vous trouvez une gêne en tirant le tampon, c'est que vous le tirez trop vite. Tirez plus lentement pour permettre au tampon d'un glisser en sortant le tampon, c'est que vous le tirez trop vite. Tirez plus lentement pour permettre au tampon d'un glisser en sortant le tampon.

Le tampon doit être changé toutes les 4 à 8 heures. Vérifiez toujours que vous avez bien retiré votre tampon avant d'en insérer un nouveau. Changez-le au moins deux fois toutes vos dernier tampon à la fin de vos règles. Utilisez des tampons uniquement pendant vos règles. Jamais en prévision ou entre vos périodes. Si vous avez du pseudomonas, gonfler un tampon le nuit jusqu'à une durée de huit heures. Si vous utilisez plusieurs un tampon pendant la nuit, insérez un nouveau tampon avant d'aller vous coucher et remplacez-le dès vous réveillez. Si vous dormez habituellement plus de huit heures, utilisez plutôt une serviette hygiénique.

Information

Vous pouvez visiter www.tampax.fr si vous avez des questions d'informations.

(FR) Distribué par Procter & Gamble France SAS, Rue de la Communication, 92866 Aulnay-sous-Bois Cedex, N° Vert 0800 944 905 (appel gratuit depuis un poste fixe).

(BE) Procter & Gamble DCE bvba/sprl Belgium Distribution Division Plaine 11, 1050 Brussel/Bruxelles, Belgium. Tel.: 0800 99 0100

(LU) 800 21100

(CH) Procter & Gamble Switzerland SARL, Communication, 1211 Petit-Lancy 1, Tel.: 0800 830 840 (Suisse romande), 0800 830 841 (Suisse alemanique).

Assez deep in en compact in. Hai is vael gamakbeiner con ein tampon in le bekiger wanneer u ontspannen bent. Veel vergt enige oefening. De meeste vrouwen moeten het enkele keer proberen alvorens ze tampons comfortabel en gemakkelijk kunnen inbrengen. Wanneer u voor de eerste keer een tampon gebruikt, kies dan een dag uit waarvan uw menstruatie uw gemoedelijk is. Raadpleeg de diagrammen, zodat u weet wat u moet doen. Onthoud voor menstruele gebruik.

Gebruiksinstructies

❶ Was uw handen, neem het product uit de verpakking (zie hulp bij openen aan de zijkant (zie afbeelding 1).

❷ Neem een comfortabele houding aan. De meeste vrouwen zitten (deel op het toilet met gespreide knieën, hurken licht met buigen gebogen knieën of gaan met een voet op het toilet staan.

❸ Bereid u voor. Na het verwijderen van de verpakking van de tampon TIREZ DE BINNENSTE HULS UIT DE BUITENSTE HULS TOT HET "CLICK".

(Zie afbeelding 2)

❹ Breng de huls in. Houd de buitenste inbreng huls stevig vast op de greepringen met de duim en middelvinger. Met verwijderingstoorde moet naar binnen tampon. Plaats de tampon in de vagina de buitenste huls in de vagina onder een hoek opwaarts hoek van ongeveer 45 graden. (Zie afbeelding 3.) Duw de buitenste huls zachtjes in de vagina tot uw vingers uw lichaam raken.

❺ Breng de tampon in. Duw met uw wijsvinger de binnenste huls helemaal in de buitenste huls of gebruik uw andere hand om tegen de binnenste huls te duwen. (Zie afbeelding 4.)

❻ Verwijder beide inbrengbuizen tegelijkertijd. (Zie afbeelding 5.) De tampon mag nu zichtbaar worden zitten en het verwijderingstoorde zal buiten uw lichaam hangen. Wanneer een tampon op de juiste manier wordt ingebracht, zou u geen ongemak moeten voelen. Als u ongemak voelt, dan moet u de tampon wellicht verschuiven of u kan de tampon wellicht niet goed genoeg inbrengen. Wanneer dit gebeurt, verwijder de tampon en probeer het nog eens met een nieuwe.

❼ U kunt een tampon 's nachts tot 8 uur lang dragen. Wanneer u 's nachts een tampon wilt gebruiken, breng dan een nieuwe tampon in voor u gaat slapen en verving de tampon onmiddelijk wanneer u wakker wordt. Wanneer u langer slaapt dan 8 uur, gebruik dan een maandverband.

Weggooien van de huls

❽ SPOEL DE INBRENGHULS OF DE VERPAKKING NIET DOOR. Gelieve ze in een afsluitbare te gooien.

Hoe verwijdert u een tampon?

❶ Ontspan uw spieren. Trek het koordje zachtjes naar beneden in dezelfde richting als de tampon heeft ingebracht. (Zie afbeelding 6.) Maak u geen zorgen over het koordje - het is stevig bevestigd aan de tampon. Indien het verwijderen ongemakkelijk is omdat de tampon nog vastkleeft, droog u dan eerst wat af. Als u trekt om de tampon te verwijderen, dan moet u de tampon wellicht verschuiven of u kan de tampon wellicht niet goed genoeg verwijderen. Probeer dit dan nog eens met een nieuwe tampon.

❷ Verwijder de tampon. Trek het koordje zachtjes naar beneden. (Zie afbeelding 7.) Als u geen tampon wilt verwijderen, dan moet u de tampon wellicht verschuiven of u kan de tampon wellicht niet goed genoeg verwijderen. Probeer dit dan nog eens met een nieuwe tampon.

❸ Wikkel de tampon in papier en gooi hem weg. Spoel tampons niet door de toilet. Tampons door de toilet spoelen kan ervoor zorgen dat de afvoer verstopt raakt. Gooi tampons niet in open vuur.

Probeer u een tampon te gebruiken wanneer u ziek bent. Wanneer u ziek bent, dan kan u een tampon gebruiken, maar u moet dan ook een maandverband gebruiken.

Informatie

Bezoek u meer informatie wanneer, kunt u onze website www.tampax.be bezoeken.

(BE) Procter & Gamble DCE bvba/sprl Belgium Distribution Division Plaine 11, 1050 Brussel/Bruxelles, Belgium. Tel.: 0800 99 0100

Indien u meer informatie wenst, kunt u onze website www.tampax.nl bezoeken.

(NL) Procter & Gamble Nederland B.V. Postbus 10000, 3000 BH Rotterdam. Tel.: 0800-2550267

Informatie over TSS

Er zijn de tampons niet associëren a uitre intermediair voor deze bacterie (een groeien Staphylococcus Aureus) die van de neus en vagina voorkomt. Ook de tampons van Tampax Compak Pearl zijn de tampons van Tampax Compak Pearl u in verschillende absorbtiegraden verkrijgbaar.

Lites:	Ist zeer licht tot lichte aspirabiliteit. Alleenlijk mogelijk dan tij
Regular:	Ist lichte tot middelmatige menstruatie. Absorber: 9-9g
Super:	Ist middelmatige tot zware menstruatie. Absorber: 9-12g
Super Plus:	Ist zware menstruatie. Absorber: 12-15g

Een tampon moet vervangen worden om de 4-8 uur. Controleer altijd of de vorige tampon verwijderd is voordat u een nieuwe inbrengt. Verguet niet van de tweede tampon. Gebruik nooit tampons ter vervangen van het einde van uw menstruatieperiode. Tampons zijn alleen ontwikkeld voor gebruik tijdens de menstruatie. Gebruik geen tampons als voorzorg voor uw menstruatie of om uw menstruatie eerst te absorberen. U kan een tampon 's nachts dragen tot 8 uur lang. Wanneer u 's nachts een tampon wilt gebruiken, breng dan een nieuwe tampon in voor u gaat slapen en verving de tampon onmiddelijk wanneer u wakker wordt. Wanneer u langer slaapt dan 8 uur, gebruik dan een maandverband.

Informatie

Bezoek u meer informatie wenst, kunt u onze website www.tampax.fr bezoeken.

(FR) Procter & Gamble DCE

Take a deep breath and relax. It's much easier to insert a tampon when you're relaxed. Practice makes – most women find it easier the third time. Don't worry if it doesn't work the first time, just try another time. Relax for the next attempt and try again. Remember, tampons are for menstrual use only.

Usage Instructions

❶ After washing your hands, take the product out of the wrapper by opening it at the perforations (see image 1).
❷ Get into a comfortable position. Most women either sit on the toilet with knees apart, squat slightly with knees bent or stand with one foot on the toilet seat.
❸ Carefully unroll. After removing the outer wrapper, pull the inner tube out until it "clicks" and looks in place (see image 2).
❹ Insert the applicator. Hold the outer cylinder between the finger and thumb with your thumb and middle finger. With the remaining strong fingers, push the tip of the applicator into your vagina at a slight angle (see image 3). Stop when your index finger touches your skin.
❺ Push the tampon. Push the inner tube with your pointer finger all the way into the outer tube, or use your other hand to push the inner tube (see image 4).
❻ Remove the inner and outer applicator tubes at the same time (see image 5). The tampon should now be comfortably inside you, with the removal string dangling outside your body. When it comes to removal, simply pull the string gently. If you feel discomfort, then you haven't inserted it far enough and should try another tampon. If you feel resistance when removing the tampon, it may not have fully absorbed. You may either want to wait a tampon for longer next time, but not more than 8 hours, or use a lighter tampon. Change your tampon every 4-8 hours as needed. Please place the used tampon in an appropriate waste container. Always remove your tampon before you insert a new tampon. Be sure to remove the last tampon you insert at the end of your period.

Absorbency

The amount of menstrual flow varies from woman to woman, and also during a single period (usually heavier during the first days). You should always use the tampon with the minimum absorbency required to meet your needs. Tampons are available in different tampon absorbencies to match your flow on the different days of your period. The choice of the absorbency is related to your flow only and has nothing to do with your height, weight or body size.

A Tampax® Compak Pearl tampon is made of absorbent material and an outer rayon box. Tampax Compak Pearl is available in the following absorbencies:

Lites:	very light to light flow absorbency, less than 6g
Regular:	light to medium flow absorbency, 6-9g
Super:	medium to heavy flow absorbency, 9-12g
Super Plus:	heavy flow absorbency, 12-15g

A tampon should be changed every 4-8 hours. Always check that the last tampon has been removed before inserting a new one and make sure you remove the last tampon you use at the end of your period. Use tampons during menstruation only, never in anticipation of your period or between periods. You can wear a tampon overnight for up to 8 hours. If you'd like to use a tampon overnight, insert a new tampon before going to bed. If it replaces it immediately upon waking. If you usually sleep for more than 8 hours, you should use a pad instead.

Information

For further information look for us on the Internet at: www.tampax.eu
www.tampax.co

(UK) Procter & Gamble UK, Weybridge, Surrey, KT13 0XP. Freephone 0800 378 123

(IRL) Procter & Gamble Ireland, Box 186, Dublin 14. Freephone 1800 626 286.

Informations sur le Syndrome du Choc Toxique

Le Syndrome du Choc Toxique (SCT) est une affection rare mais grave. Elle est causée par des bactéries produites par une bactérie appelée Staphylococcus Aureus qui se trouve parfois dans le vagin et se multiplie au sein pouvant présenter sang et mucus au vagin. Le SCT peut affecter les femmes, les hommes et les enfants. Toutefois le risque des cas de SCT chez les femmes est le plus négligeable. Le SCT se manifeste par plusieurs symptômes. Les symptômes du SCT peuvent ressembler à ceux de la grippe. Ils comprennent une fièvre élevée, des vomissements, diarrhées, éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil, vertiges, douleurs musculaires, étourdissements ou chute brusque de la pression sanguine. Le risque de SCT est le plus élevé chez les personnes, quel que soit leur âge, qui ont une sécrétion vaginale ou qui portent un tampon pendant une période menstruelle. Le risque de SCT est le plus élevé chez les personnes qui utilisent des tampons de haute absorbance

בכל אחת מהן הטמפון מתמצמץ הלם רעלי המתרחשת בזמן המחזור קצרה לשימוש בטמפונים.

הסיכוי להתרחשות בכמה יותר אצל נערות בנשים מתחת לגיל 30 מאשר אצל נשים מבוגרות יותר. חשוב לזהות את המצב בשלב מוקדם ולטפל בתסמינים.

תסמינים:
TSS עלולה להתרחש בכל שלב של המחזור החודשי או זמן קצר אחרי. היא עלולה להתפתח במהירות מתסמינים דמויי שפעת למחלה חמורה ואף קטלנית.

תסמיני TSS מפורטים להלן ועלולים להתרחש כולם או חלקם: כאבי שרירים, הקאות, שלשולים, עילפון או כמעט עילפון במצב עמידה. פריחה הדומה לכוויות שמש, כאב גרון, סחרחורת, חום פתאומי וגבוה

(על-פי רוב 39 מעלות צלסיוס ומעלה), קילוף של העור עלול להתרחש בשלבים מאוחרים יותר של המחלה. אם חשת באחד או יותר מהתסמינים הבאים, בצעי את הפעולות הבאות מיידית: הוציאי את הטמפון, פני לעזרה רפואית, ספרי לרופא אם השתמשת בטמפון וכי את חוששת מתסמיני TSS. במידה וחלית בעבר בתסמונת הלם רעל, את עלולה לחלות פעם נוספת. עליך להתייעץ עם רופא לפני תחילת השימוש בטמפונים במידה וחשת בתסמיני TSS בעבר.

דרכים להפחת סיכון תסמונת TSS

ניתן להפחית את הסיכון לתסמונת TSS על ידי שימוש בתחבשת במקום טמפון לפחות פעם ביום בזמן המחזור ועל ידי שימוש בטמפון בעל יכולות הספיגה המינימליות הנדרשות בכדי לענות על צרכיך. ניתן כמובן גם למנע את הסיכון לתסמונת TSS על ידי הימנעות משימוש בטמפונים.

הפעם הראשונה שלך?

הרגעי והרפי את גופך בעדרת כמה נשימות עמוקות. הרבה יותר קל להחדיר טמפון כאשר את רגועה. יש צורך לתרגל החדרת טמפון. רוב הנשים דקיקות

בטמפונים.

הסיכוי להתרחשות בכמה יותר אצל נערות בנשים מתחת לגיל 30 מאשר אצל נשים מבוגרות יותר. חשוב לזהות את המצב בשלב מוקדם ולטפל בתסמינים.

תסמינים:
TSS עלולה להתרחש בכל שלב של המחזור החודשי או זמן קצר אחרי. היא עלולה להתפתח במהירות מתסמינים דמויי שפעת למחלה חמורה ואף קטלנית.

תסמיני TSS מפורטים להלן ועלולים להתרחש כולם או חלקם: כאבי שרירים, הקאות, שלשולים, עילפון או כמעט עילפון במצב עמידה. פריחה הדומה לכוויות שמש, כאב גרון, סחרחורת, חום פתאומי וגבוה

(על-פי רוב 39 מעלות צלסיוס ומעלה), קילוף של העור עלול להתרחש בשלבים מאוחרים יותר של המחלה. אם חשת באחד או יותר מהתסמינים הבאים, בצעי את הפעולות הבאות מיידית: הוציאי את הטמפון, פני לעזרה רפואית, ספרי לרופא אם השתמשת בטמפון וכי את חוששת מתסמיני TSS. במידה וחלית בעבר בתסמונת הלם רעל, את עלולה לחלות פעם נוספת. עליך להתייעץ עם רופא לפני תחילת השימוש בטמפונים במידה וחשת בתסמיני TSS בעבר.

דרכים להפחת סיכון תסמונת TSS

ניתן להפחית את הסיכון לתסמונת TSS על ידי שימוש בתחבשת במקום טמפון לפחות פעם ביום בזמן המחזור ועל ידי שימוש בטמפון בעל יכולות הספיגה המינימליות הנדרשות בכדי לענות על צרכיך. ניתן כמובן גם למנע את הסיכון לתסמונת TSS על ידי הימנעות משימוש בטמפונים.

הפעם הראשונה שלך?

הרגעי והרפי את גופך בעדרת כמה נשימות עמוקות. הרבה יותר קל להחדיר טמפון כאשר את רגועה. יש צורך לתרגל החדרת טמפון. רוב הנשים דקיקות

בטמפון האחרון בו השתמשת בסיום המחזור.

ספיגה

עוצמת הדימום של המחזור החודשי שונה עבור כל אישה וכן מיום ליום (לרוב דימום כבד יותר בימים הראשונים). הקפידי להשתמש בטמפון בעל יכולות הספיגה המינימליות הנדרשות בכדי לענות על צרכיך והשתמשי בטמפונים בעלי ספיגה שונה בהתאם לעוצמת הדימום בזמן המחזור. בחירת רמת הספיגה קשורה אך ורק לעוצמת הדימום ולא לגובה, משקל וגודל גוף.

הטמפונים של טמפקס דמיינים ברמות הספיגה הבאות:

לייסט: דימום קל עד קל מאוד. ספיגה 3-6 גרם.
רגולר: דימום קל עד בינוני. ספיגה 6-9 גרם.
סופר: דימום בינוני עד חזק. ספיגה: 9-12 גרם.
סופר פלוס: דימום חזק מאוד. ספיגה: 12-15 גרם.

יש להחליף טמפון מדי 4-8 שעות. לפני שאת מחדירה טמפון חדש, הקפידי לבדוק שהוצאת את הטמפון הקודם. ודאי גם שהוצאת את הטמפון האחרון בסוף המחזור. השתמשי בטמפונים רק בתקופת המחזור. אין להשתמש בטמפונים בזמן שאת מצפה לקבל את המחזור או בין המחזורים. אין יכולה להשתמש בטמפון אחד עד 8 שעות. בזמן השינה. וודאי כי את מחליפה את הטמפון לפני השינה וכאשר את קמה בבוקר. במידה ומשך השינה ארוך מ- 8 שעות, השתמשי בתחבשת הגיינית.

השלכת המוליך

- אין להשליך לאסלה את המוליך או את העטיפה. לאחר שהחדרת את הטמפון, יש להשליך את המוליך והעטיפה לפח האשפה.

כיצד להוציא את טמפון טמפקס

- הרגעי והרפי את גופך. משכי את שרוך ההוצאה כלפי מטה באותה זווית שבה החדרת את הטמפון (תמונה מספר 6). אל תחששי למשוך את החוט, הוא מוכנה לאורך כל הטמפון. אם את מרגישה אי נוחות בעת הוצאת הטמפון הוא לא סופג לגמרי. את יכולה להשתמש בטמפון זמן ממושך יותר בפעם הבאה אך לא יותר מ- 8 משכי האסלה.
- התכוני. לאחר הסרת עטיפת הפלסטיק, משכי את הגליל החיצוני עד שתשמעי קליק והגליל יהיה נעול במקומו. (תמונה מספר 2)
- הכניסי את המוליך. החזיקי את הגליל החיצוני עם הבוהן והאצבע האמצעית. בעת ששרוך ההוצאה משתלשל מטה, החדירי את קצה הטמפון לוגינה בהטיה למעלה. בערך 45 מעלות (תמונה מספר 3) החליקי את הגליל החיצוני לתוך הוגינה עד שאצבעותייך יגעו בגופך.
- החדירי את הטמפון פנימה, לחצי על הגליל הפנימי של המוליך עם האצבע המורה עד סוף הגליל החיצוני, או דחפי עם היד השניה את הגליל הפנימי. (תמונה מס' 4).
- הוציאי את הגלילים החיצוניים והפנימיים של המוליך באותה העת. (ראי תמונה 5) שרוך ההוצאה משתלשל כעת מחוץ לגופך ואת אמורה להרגיש בנוח עם הטמפון המונח בברתיך. אם איבך מרגישה בנוח, כפי הנראה לא החדרת את הטמפון עמוק מספיק, הוציאי אותו והחדירי אחר במקומו. הפעם נסי להחדיר את המוליך עמוק יותר.
- את יכולה להשתמש בטמפון אחד עד 8 שעות. בזמן השינה. וודאי כי את מחליפה את הטמפון לפני השינה וכאשר את קמה בבוקר. במידה ומשך השינה ארוך מ- 8 שעות, השתמשי בתחבשת הגיינית.

שלבים

1. הרגעי והרפי את גופך. משכי את שרוך ההוצאה כלפי מטה באותה זווית שבה החדרת את הטמפון (תמונה מספר 6). אל תחששי למשוך את החוט, הוא מוכנה לאורך כל הטמפון. אם את מרגישה אי נוחות בעת הוצאת הטמפון הוא לא סופג לגמרי. את יכולה להשתמש בטמפון זמן ממושך יותר בפעם הבאה אך לא יותר מ- 8 משכי האסלה.
2. התכוני. לאחר הסרת עטיפת הפלסטיק, משכי את הגליל החיצוני עד שתשמעי קליק והגליל יהיה נעול במקומו. (תמונה מספר 2)
3. הכניסי את המוליך. החזיקי את הגליל החיצוני עם הבוהן והאצבע האמצעית. בעת שרוך ההוצאה משתלשל מטה, החדירי את קצה הטמפון לוגינה בהטיה למעלה. בערך 45 מעלות (תמונה מספר 3) החליקי את הגליל החיצוני לתוך הוגינה עד שאצבעותייך יגעו בגופך.
4. החדירי את הטמפון פנימה, לחצי על הגליל הפנימי של המוליך עם האצבע המורה עד סוף הגליל החיצוני, או דחפי עם היד השניה את הגליל הפנימי. (תמונה מס' 4).
5. הוציאי את הגלילים החיצוניים והפנימיים של המוליך באותה העת. (ראי תמונה 5) שרוך ההוצאה משתלשל כעת מחוץ לגופך ואת אמורה להרגיש בנוח עם הטמפון המונח בברתיך. אם איבך מרגישה בנוח, כפי הנראה לא החדרת את הטמפון עמוק מספיק, הוציאי אותו והחדירי אחר במקומו. הפעם נסי להחדיר את המוליך עמוק יותר.
6. את יכולה להשתמש בטמפון אחד עד 8 שעות. בזמן השינה. וודאי כי את מחליפה את הטמפון לפני השינה וכאשר את קמה בבוקר. במידה ומשך השינה ארוך מ- 8 שעות, השתמשי בתחבשת הגיינית.

צרי קשר:

למידע נוסף, אנא כתבי או התקשרי למחלקת שירות הלקוחות שלנו. אם איבך מרוצה לחלוטין מהמוצר, התקשרי עמנו או שלחי לנו את המוצר בחזרה יחד עם החלק של האריזה שעליו מוטבע הברקוד. שרות לקוחות:
1-800-666-775 או בדוא"ל www.pgisrael.co.il

היבואן: מ.מ.ס בע"מ, רח' החרמון, קרית שדה התעופה 70151, ח"פ 510562036.
לידיעתך, מוצר זה מיובא מחו"ל, יש להתייחס לכיתוב בעברית בלבד.

97019670 S 15241725

מידע חשוב אודות תסמונת הלם רעלי (TSS)

תסמונת הלם רעלי (TSS-Toxic Shock Syndrome) היא מצב בזיר אך חמור שעלול לגרום למחלה חמורה ואף למוות. תסמונת הלם הרעלי נגרמת על-ידי רעלנים הנוצרים ע"י החיידק סטפילוקוקוס אוראוס השכיח באף ובנרתיק. תסמונת הלם רעלי עלולה להתרחש אצל גברים, נשים וילדים. כמחצית מהמקרים מתרחשים אצל נשים ונערות בזמן המחזור. תסמונת הלם רעלי המתרחשת בזמן המחזור קשורה לשימוש בטמפונים.

הסיכוי להתרחשות גבוה יותר אצל נערות ונשים מתחת לגיל 30 מאשר אצל נשים מבוגרות יותר. חשוב לזהות את המצב בשלב מוקדם ולטפל בתסימנים.

תסמינים:

TSS עלולה להתרחש בכל שלב של המחזור החודשי או זמן קצר אחרי. היא עלולה להתפתח במהירות מתסמינים דמוי שפעת למחלה חמורה ואף קטלנית.

תסמיני TSS מפורטים להלן ועלולים להתרחש כולם או חלקם: כאבי שריריים, הקאות, שלשולים, עילפון או כמעט עילפון במצב עמידה, פריחה הדומה לכוויות שמש, כאב גרון, סחרחורת, חום פתאומי וגבוה (על-פי רוב 39 מעלות צלסיוס ומעלה), קילוף של העור עלול להתרחש בשלבים מאוחרים יותר של המחלה. אם חשת באחד או יותר מהתסמינים הבאים, בצע את הפעולות הבאות מיידית: הוצא את הטמפון, פני לעזרה רפואית, ספר לרופא אם השתמשת בטמפון וכי את חוששת מתסמיני TSS. במידה וחלית בעבר בתסמונת הלם רעל, את עלולה לחלות פעם נוספת. עליך להתייעץ עם רופא לפני תחילת השימוש בטמפונים במידה וחשת בתסמיני TSS בעבר.

דרכים להפחת סיכון תסמונת TSS

ניתן להפחית את הסיכון לתסמונת TSS על ידי שימוש בתחבושת במקום טמפון לפחות פעם ביום בזמן המחזור ועל ידי שימוש בטמפון בעל יכולות הספיגה המינימליות הנדרשות בכדי לעצור על צרכך.

לכמה נסיונות לפני שהן מרגישות בנוח לגמרי עם החדרת הטמפון. בעת שימוש בטמפון בפעם הראשונה, בחר יום בו הזרימה בינונית. עייני בתרשימים ועקבי אחר הוראות השימוש. השתמשי בטמפונים רק בתקופת המחזור.

הוראות שימוש:

- רחצי את ידייך והסירי את עטיפת הטמפון. (תמונה מספר 1).
- היכנסי לתנוחה נוחה. שבי על מושב האסלה כשברכייך פשוקות רחב או עמדי בברכיים כפופות ורגליים מפושקות. או עמדי כשרגל אחת מונחת על מושב האסלה.
- התכונני. לאחר הסרת עטיפת הפלסטיק, משכי את הגליל החיצוני עד שתשמעי קליק והגליל יהיה בעול במקומו. (תמונה מספר 2)
- הכניסי את המוליך. החדיקי את הגליל החיצוני עם הבוהן והאצבע האמצעית. בעת ששרוך ההוצאה משתלשל מטה, החדירי את קצה הטמפון לואגינה בהיסה למעלה. בערך 45 מעלות (תמונה מספר 3) החליקי את הגליל החיצוני לתוך הואגינה עד שאצבעותייך יגעו בגופך.
- החדירי את הטמפון פנימה. לחצי על הגליל הפנימי של המוליך עם האצבע המורה עד סוף הגליל החיצוני, או רחפי עם היד השניה את הגליל הפנימי. (תמונה מס' 4).
- הוציאי את הגלילים החיצוניים והפנימיים של המוליך באותה העת. (ראי תמונה 5) שרוך ההוצאה משתלשל כעת מחוץ לגופך ואת אמורה להרגיש בנוח עם הטמפון המונח בנרתיק. אם אינך מרגישה בנוח, כפי הנראה לא החדרת את הטמפון עמוק מספיק. הוציאי אותו והחדירי אחר במקומו. הפעם נסי להחדיר את המוליך עמוק יותר.
- את יכולה להשתמש בטמפון אחד עד 8 שעות. בזמן השינה. וודאי כי את מחליפה את הטמפון לפני השינה וכאשר את קמה בבוקר. במידה ומשך השינה ארוך מ- 8 שעות, השתמשי בתחבושת הגיינית.

שלכת המוליך

- אין להשליך לאסלה את המוליך או את העטיפה. לאחר שהחדרת את הטמפון יש להשליך את המוליך והעטיפה לפח האשפה.

כיצד להוציא את הטמפון

שעות, או ייתכן ורמת ספיגה נמוכה יותר עדיפה עבורך. החליפי טמפון אחת 4-8 שעות בהתאם לצורך. שליכי את הטמפון לפח האשפה. תמיד יש להוציא את הטמפון לפני החדרת אחד חדש. וודאי כי הוצאת את הטמפון האחרון בו השתמשת בסיום המחזור.

ספיגה

עוצמת הדימום של המחזור החודשי שונה עבור כל אישה וכן מיום ליום (לרוב דימום כבד יותר בימים הראשונים). הקפידי להשתמש בטמפון בעל יכולות הספיגה המינימליות הנדרשות בכדי לעצור על צרכך והשתמשי בטמפונים בעלי ספיגה שונה בהתאם לעוצמת הדימום בזמן המחזור. בחירת רמת הספיגה קשורה אך ורק לעוצמת הדימום ולא לגובה, משקל וגודל גוף.

הטמפונים של טמפקס דמיינים ברמות הספיגה הבאות:

לייסט: דימום קל עד קל מאוד. ספיגה 3-6 גרם.

רגולר: דימום בינוני עד חזק. ספיגה: 9-12 גרם.

סופר פלוס: דימום חזק מאוד. ספיגה: 12-15 גרם.

יש להחליף טמפון מדי 4-8 שעות. לפני שאת מחדירה טמפון חדש, הקפידי לבדוק שהוצאת את הטמפון הקודם. וראי גם שהוצאת את הטמפון האחרון בסוף המחזור. השתמשי בטמפונים רק בתקופת המחזור. אין להשתמש בטמפונים בזמן שאת מצפה לקבל את המחזור או בין המחזורים. את יכולה להשתמש בטמפון אחד עד 8 שעות. בזמן השינה. וודאי כי את מחליפה את הטמפון לפני השינה וכאשר את קמה בבוקר. במידה ומשך השינה ארוך מ- 8 שעות, השתמשי בתחבושת הגיינית.

צרי קשר:

למידע נוסף, אנא כתבי אל התקשרי למחלקת שירות הלקוחות שלנו. אם איבד מרוצה לחלוטין המוצר, התקשר עמנו או שלחי לנו את המוצר

Individuelle Bedürfnisse. Sie sollten Tampons mit unterschiedlicher Saugkraft verwenden, die auf die Stärke Ihrer Periode an den unterschiedlichen Tagen abgestimmt sind. Die Auswahl der Saugkraft hängt nur von der Stärke Ihrer Periode zusammen und nicht von Ihrer Körpergröße oder Ihrem Körpergewicht.

Ein Tampon Compak Pearl Tampon ist aus saugfähigem Material wie Baumwolle und Jodin Rayon hergestellt.

Tampax Compak Pearl sind in den folgenden Saugstärken erhältlich:

Light:	bei sehr leichter bis leichter Blutung, Saugstärke: weniger als 6 g.
Regular:	bei leichter bis mittlerer Blutung, Saugstärke: 6-9 g
Super:	bei mittlerer bis starker Blutung, Saugstärke: 9-12 g
Super Plus:	bei starker Blutung, Saugstärke: 12-15 g

Ein Tampon sollte alle 4-8 Stunden gewechselt werden. Überprüfen Sie immer, wenn Sie einen neuen einführen und wenn Sie einen, das Sie den letzten Tampon um Ende Ihrer Periode entfernen. Verwenden Sie Tampons nur während der Menstruation - niemals in Erwartung Ihrer Periode oder an den Tagen zwischen den Perioden. Sie können auch nachts für bis zu 8 Stunden einen Tampon verwenden. Wenn Sie nachts einen Tampon verwenden möchten, sollten Sie vor dem zu Bett gehen den Tampon wechseln und dieser sollte nach dem Aufstehen erneut wechseln. Wenn Sie menstruieren länger als 8 Stunden schlafen, sollten Sie stattdessen eine Binde verwenden.

Information

Besuchen Sie uns im Internet für weitere Informationen auf: www.tampax.com

(BE) Procter & Gamble DCE bvba/sprl - Belgium Distribution Division RHSP N. 1196 Prosquare Brussel, Belgiëlei 154 - 0800/9000

B.U. 800 01172

(D) Procter & Gamble Service GmbH, Berliner Allee 65, 65123 Schwalbach, Tel.: 0800 7020000 (kostenfrei gratis), alleyoop.de@pg.com

(CH) Procter & Gamble Switzerland SARL, Konsumentendienst/Service du Consommateur, 1213 Petit-Lancy, Tel.: 0800 830969 (kostenfrei gratis), alleyoop.de@pg.com

Informazioni sulla TSS

La Sindrome da Shock Tossico (TSS) è una malattia rara che può avere esito letale. È causata dalle tossine prodotte dal batterio Staphylococcus aureus che si trova comunemente nel naso, nella vagina, la TSS può colpire uomini, donne e bambini.

Circa metà dei casi si verifica in donne e riguarda durante la mestruazione. La TSS mestruale è associata all'uso degli assorbenti interni. È più probabile che colpisca le ragazze giovani e le donne di età inferiore a 30 anni piuttosto che le donne più anziane. È fondamentale riconoscere e trattare i sintomi in modo tempestivo.

Sintomi

La TSS può insorgere in qualsiasi momento della mestruazione o subito dopo. Può sopraggiungere in modo simile ad una forma grave di influenza e una grave malattia che può essere tale in seguito al sviluppo della TSS sono: vomito, diarrea, febbre alta, mal di testa, dolori muscolari, vertigini, quasi svenimento quando si è seduti o in piedi, arrossamento sulla pelle a una scottatura solare, mal di gola, vertigini, indurimento lettere alla volta (-39°C), desquamazione della pelle (vedi stadi successivi della malattia). Se hai una o più di questi sintomi, chiedi immediatamente il ricorso assorbente interno e rivolgerti a un medico, dicendogli che hai usato un assorbente interno e che sei preoccupata per la TSS. Se hai la TSS, è possibile, potrebbe contrarla di nuovo. Dovresti parlare di tutti i medici prima di incominciare a utilizzare gli assorbenti interni se hai avuto presenti della TSS in passato.

Rischio per coloro il rischio di TSS

Può ridurre il rischio di contrarre la TSS mestruale usando un assorbente esterno, almeno una volta al giorno durante il ciclo mestruale e utilizzando l'assorbente interno della minima assorbenza richiesta per le tue esigenze. Può anche eliminare completamente il rischio di TSS mestruale non usando assorbenti interni.

Le tue prime volte?

Fai qualche respiro profondo e rilassati. È molto più semplice inserire un assorbente interno quando si è rilassate. Siccome un po' di pratica - molte donne devono provare diversi assorbenti interni prima di trovare un assorbente interno in modo semplice e confortevole. Quando utilizzi un assorbente interno per la prima volta, scegli un assorbente interno con meno assorbenza. Consulta le immagini per sapere come procedere. Solo per uso mestruale.

Istruzioni d'uso

- Dopo aver lavato le mani, togli il prodotto dal suo involucro sanitario in cellophane e rimuovi delle particelle nudi (immagine 1).
- Cerca la posizione che è più comoda. Molte donne trovano comodo, ad esempio, stare sul water con le ginocchia aperte, stare con le ginocchia leggermente piegate o stare in piedi con un piede appoggiato sul cassettone del water.
- Prima dell'inserimento, Una volta rimosso l'involucro esterno, TIRA IL TUBICINO INTERNO FINCHE SENTI UN "CLIC" DI SCATTO IN POSIZIONE (vedi immagine 2).
- Inserimento dell'applicatore. Con il pollice e il dito medio afferra il tubicino di inserimento esterno in corrispondenza delle scanalature ed inserisci l'applicatore nel canale che serve a inserire l'assorbente interno previa veste il tubicino interno in punta dell'applicatore nella vagina a seconda della direzione della vena "ago" (vedi immagine 3). Fai esercizio il tubicino di inserimento esterno all'interno della vagina finché la dita arrivano a toccare il corpo.
- Inserimento dell'assorbente interno. Con il dito indice spingi completamente il tubicino interno nel tubicino esterno opppure usa l'altro mano per premere il tubicino interno (vedi immagine 4).
- Rimuovi i tubicini applicatori esterno ed interno contemporaneamente (vedi immagine 5).
- L'assorbente interno Annidato sul nostro confortevolissimo inserto è il cordino pendente all'esterno del tuo corpo. Se un assorbente interno è inserito correttamente, non dovrai sentirlo. Se sarà inadatto, l'assorbente prendere non essere reso piacevolmente assorbente in atto. In qualsiasi caso, estrarre l'assorbente e provare un altro.
- Posti indesiderati: un assorbente interno durante la notte per tre o 4 ore. Se preferisci usarlo un assorbente interno durante la notte, inserisci un nuovo assorbente interno prima di andare a dormire e sostituisci immediatamente al tuo risveglio. Se di solito dormi più di 8 ore, utilizza invece un assorbente esterno.

Informazioni

Per ulteriori informazioni cercate in internet all'indirizzo: www.tampax.com

(CH) Procter & Gamble Switzerland SARL, Konsumentendienst/Service du Consommateur, 1213 Petit-Lancy, Tel.: 0800 830969 (kostenfrei gratis), alleyoop.de@pg.com

Πληροφορίες για τον Σύνδρομο Τοξικού Σοκ (ΣΤΣ)

Το Σύνδρομο Τοξικού Σοκ (ΣΤΣ) είναι μια σπάνια αλλά σοβαρή ασθένεια η οποία μπορεί να οπιβάλει θανάτωσης. Προκαλείται από τις τοξίνες που παράγονται από ένα βακτήριο που ονομάζεται Χρυσόβλαστο Σταφυλόκοκκο (Staphylococcus Aureus), το οποίο βρίσκεται συνήθως στην μύτη και στον κόλπο. Το ΣΤΣ μπορεί να εκδηλωθεί σε άνδρες, γυναίκες και παιδιά.

Περίπου το 1/2 των περιπτώσεων που προκαλούν σοβαρά ρεκάζ και κορίτσι που εξαιτίας. Το ΣΤΣ περιόδου συνήθεται με την χρήση ταμπόν. Είναι πιο πιθανό να συμβεί σε νεαρούς αντί γυναίκες πάνω από τα γεγονός κάτω του 30 ετών πιο σε μεγαλύτερες γυναίκες. Η έναρξη δύνανται και θεραπεία του συμπτωμάτων είναι πολύ σημαντικό.

Συμπτώματα

Το ΣΤΣ μπορεί να εκδηλωθεί οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της περιόδου ή λίγο μετά. Μπορεί να εξελιχθεί μετά από συμπτώματα τύου ανάλογα μια σε μια σοβαρή ασθένεια η οποία μπορεί να σπιάει θανάτωσης. Τα αποκαλούμενα συμπτώματα του ΣΤΣ περιλαμβάνουν: συνεχιζό αλλά μπορεί να μην εκδηλωθούν ταυτόχρονα: Μέλεκα πάνω, εμέτος, διάρροια, πυρετός ή ύψηλή ανοιξίμας σε ορθό, ζαλάδες, ζαλάδες ή ύψηλή ανοιξίμας σε ορθό, ξαφνικό πρόκλησε μια μορφή σαν σε μια σοβαρή ασθένεια η οποία μπορεί σε σοβαρή ασθένεια. Εάν έχετε ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα πρέπει αμέσως να αφαιρέσετε τα ταμπόν, να απαλλαγείτε από αυτό και ενημερώσετε τον γιατρό σας ως ότι χρησιμοποιήσατε ταμπόν και ανησυχείτε για το ΣΤΣ. Μη ξεχνάτε ότι μπορείτε στο παρελθόν ΣΤΣ, ενδέχεται να ξαναπάθετε.

Πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας πριν τη χρήση ταμπόν, εάν έχετε υποστεί στο παρελθόν συμπτώματα ΣΤΣ.

Πρόνοια για να ελαττώσετε τον κίνδυνο του ΣΤΣ

Μπορείτε να ελαττώσετε τον κίνδυνο του ΣΤΣ της περιόδου χρησιμοποιώντας σπόγγο σε ένα τουλάχιστον κυλίφοντου μα φορά κάθε μέρα της περιόδου σας και χρησιμοποιώντας τη μικρότερη ικανή μαζίνταμ απορροφητικότητα που κάλυπτε τις ανάγκες σας. Μπορείτε επίσης ακόμα και εξαλείψετε τον κίνδυνο της ΣΤΣ περιόδου με το να μη χρησιμοποιήσετε ταμπόν.

Χρησιμοποιήστε ταμπόν για πρώτη φορά;

Πάρτε μια βαθιά ανάσα και χαλαρώστε. Είναι πολύ πιο εύκολο να εισάγετε το ταμπόν όταν είστε χαλαρές. Χρειάζεται πείραματα - οι περισσότερες γυναίκες χρειάζονται μερικές δοκιμές ώστε να μπορούν να τοποθετούν το ταμπόν τελείως και εύκολα.

Όταν χρησιμοποιείτε ταμπόν για πρώτη φορά, διαλέξτε μια μέρα χαμηλής ροής. Ακολουθήστε τις οδηγίες χρήσης. Δείτε τις εικόνες.

Οδηγίες Χρήσης

- Πλύνετε τα χέρια σας και βγάλτε το ταμπόν από τη συσκευασία σφραγισμένη τα από τα βακτήρια σημαίνει (δείτε την εικόνα 1).
- Πάρτε την στάση που σας βολεύει. Οι γυναίκες μπορούν εύκολα τα ανοίξουν τα πόδια τους σε μια ανοιχτή θέση, κάθεσαι σε μια ανοιχτή θέση ή κάθεσαι πάνω σε μια κάλτσα του νιπτήρα.
- Προετοιμασία. Αφού αφαιρέσετε τα εξωτερικό περίβλημα ΤΡΑΒΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΣΩΛΗΝΑ ΤΡΟΓΑΝΤΑΣΤΕ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ "ΚΛΙΚ" ΚΑΙ ΝΑ ΚΛΕΙΔΩΣΕΙ ΣΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΟΥ (δείτε την εικόνα 2)
- Εκείνος τα ανάκαμψη. Κρατήστε τον εξωτερικό σωλήνα του αποκαστάσεις από τα ανοίγματα και τα δάχτυλα σας. Μετά τοποθετήστε τον εφαρμογέα στο κανάλι σας ανάλογα με τη κατεύθυνση της φλέβας "ακίδα" (δείτε την εικόνα 3). Κάντε τις ασκήσεις τα εξωτερικό σωλήνα μέχρι τα δάχτυλα σας σας αγγίξουν τα σώμα σας.
- Εισαγωγή τα ταμπόν. Χρησιμοποιήστε τον δείκτη σας τον εσωτερικό σωλήνα στον εξωτερικό σωλήνα ή χρησιμοποιήστε τα άλλο χέρι σας για τα πιέσετε τον εσωτερικό σωλήνα (δείτε εικόνα 4).
- Αφαιρέστε τα εφαρμογές και εξωτερικό σωλήνα του εσωτερικό τοποθέτησης. (δείτε την εικόνα 5). Τα ταμπόν Φτιαγμένο πάνω στο νοσοκομειακό μας υφάσμα, σας δίνει τη κορδόνι κρεμάει έξω από τον κόλπο σας. Όταν τα ταμπόν έχει τοποθετηθεί σωστά, δεν θα πρέπει να αισθάνεστε κάτι. Εάν δεν ανοίξουμε σφιχτά τα ταμπόν σας, θα πρέπει τα αφαιρέσετε και μια άλλη ταμπόν.
- Μπορείτε να ταμπόν μέχρι τρεις ή τέσσερις ώρες τη νύχτα. Εάν θέλετε τα χρησιμοποιήσετε ένα ταμπόν τη διάρκεια της νύχτας, μπορείτε τα τοποθετήσετε ένα ταμπόν πριν κοιμηθείτε και τα αλλάξετε με ένα νέο αμέσως μόλις ξυπνήσετε τα πρωί. Εάν κοιμάστε περισσότερο από 8 ώρες, χρησιμοποιήστε σφιχτά σετ ταμπόν.

Αφαίρεση του ταμπόν

- ΜΗ ΠΕΤΑΞΕΤΕ ΤΟ ΠΑΚΕΤΟ ΚΛΙΚΑΡΙΣΤΕ ΤΟ ΠΕΡΙΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε τον τουαλέτας και τα αφαιρούμενα τα ταμπόν σας. Δεν κατάλληλο κάδο απορριμμάτων.

Κρίσεις

- Χαλαρώστε τους μύες σας. Αγκιά και αποκλείστε τις κοιλιακές σας κοιλιακούς τους κόλπο σας. Μη κοιλιακές μυς σας κάνει γιατί τα τα ταμπόν σας μπορεί τα μη μπορεί τα τα τραβήξουν τα ταμπόν. (δείτε την εικόνα 6.) Μην αναγκάζετε για το κορδόνι - ίσως χρειαστεί να αφαιρεθεί πάνω στο ταμπόν. Εάν ακόμα δεν μπορείτε τα τραβήξετε τα ταμπόν. Δεν θέλω αποφασιστείτε ταμπόν δικό σας θα πάει τα κρεμασμένο χρόνο. Δείτε τις οδηγίες χρήσης. Αλλάζετε τα ταμπόν κάθε 4-8 ώρες σύμβουλο μα τα ακόμα. Εάν θέλετε τα χρησιμοποιήσετε ταμπόν τα ένα νέο αμέσως.

Μη αφαιρείτε τα ταμπόν τα πρωινόμισο

Super Plus: Απορροφητικότητα 9-12 γραμμάρια
Πολύ μεγάλη ροή
Απορροφητικότητα 12-15 γραμμάρια

Πρέπει να αλλάζετε τα ταμπόν κάθε 4-8 ώρες. Ελέγχετε πάντα τη βγάτε αφαιρέσει τα πρεσγιαγιάνα τα ταμπόν τα ίσως χρειαστεί ένα νέο ταμπόν τα χρησιμοποιήσετε ένα πάλι τα ταμπόν σας. Μη χρησιμοποιήσετε ταμπόν χωρίς κόπο τη διάρκεια της περιόδου - ποτέ κι τα ταμπόν τις περιόδου ή ένα ταμπόν τα φορέσω ένα ταμπόν τα κόρη σα μια ή ώρες. Εάν θέλετε τα χρησιμοποιήσετε ταμπόν κατά τη διάρκεια της νύχτας, τοποθετήστε ένα ταμπόν πριν κοιμηθείτε και τα αλλάξτε με ένα νέο αμέσως μόλις ξυπνήσετε τα πρωί. Εάν κοιμάστε περισσότερο από 8 ώρες, χρησιμοποιήστε σφιχτά σετ ταμπόν.

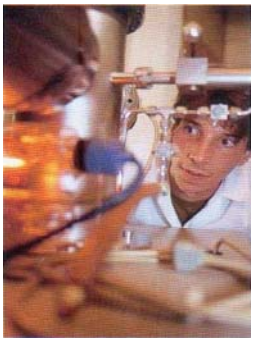
Για περισσότερες πληροφορίες καλείστε στο 800-11 22000 (χωρίς χρέωση).

Centre indépendant Analytika
Investigations & expertises des contaminations chimiques
au service des particuliers, associations et entreprises depuis 1991

Partenaire de l'ADEME, de la Région PACA et du TGI d'Aix en Provence

Le centre Analytika : un acteur innovant pour toutes investigations de la contamination chimique des milieux et des produits.

Pionnier français de l'investigation systématique en chimie analytique, le centre Analytika intervient depuis 1991 au service des entreprises, associations ou particuliers, réalisant le dépistage de tous les contaminants chimiques éventuellement détectables dans les milieux naturels (air, sol, eau), les matières premières, et les produits manufacturés, au-delà de la seule réglementation en vigueur.



1. Structure autonome, privée et totalement indépendante.
2. Centre de recherche doté de puissants moyens analytiques de détection et d'identification.
3. Approche globale et systématique (non-"ciblée") de l'investigation, pour une vision sincère, complète et documentée de l'ensemble des contaminants effectivement présents dans l'échantillon expertisé.

Nos prestations s'adressent donc à quiconque désire connaître précisément et complètement nature et ampleur d'une pollution dont il craint ou suspecte l'existence dans son environnement, quel que soit le cadre dans lequel s'inscrit sa démarche :

- Particuliers, associations ou collectivités préoccupés de la qualité environnementale et de la salubrité des lieux de vie et des produits de consommation.

- Professionnels et industriels éco-responsables soucieux de la qualité de leurs matières premières et produits finis autant que de l'impact de leurs activités sur l'environnement ou la santé de leurs équipes.

Que votre motivation soit économique, réglementaire, écologique, ou technologique
confiez- vos travaux analytiques
au

Centre indépendant Analytika
Investigations & expertises
des contaminations chimiques
au service des particuliers, associations et entreprises depuis 1991

Investigation systématique non-"ciblée" de tous les contaminants chimiques **détectables** dans tous types d'échantillons (sols, eaux, air atmosphérique, produits manufacturés, polymères ou autres) avec identification par recherche de similitude spectrale.

Rapport analytique avec conclusions toxico-chimiques et résultats détaillés (pour chaque molécule détectée, sont fournis : nom chimique CAS et synonymes commerciaux, formule développée graphique et degré % de similitude spectrale).

Structure autonome et indépendante s'appuyant sur des techniques de pointe et un mode opératoire original de dépistage systématique (non-"ciblé"), nos prestations apportent - *au-delà de la seule réglementation en vigueur* - une réponse scientifique sincère, complète et documentée aux préoccupations relatives à la contamination chimique des milieux naturels et des produits manufacturés.

Libre des faiblesses du mode de fonctionnement des laboratoires accrédités, le nouvel éclairage apporté par nos preuves scientifiques complète leurs résultats partiels et les contredit même parfois.

Le centre Analytika poursuit cependant sa mission, convaincu du bien-fondé et de l'utilité sociétale de cette démarche innovante.

Votre contact : Tél.: +33 (0) 6 1866 7432
Bernard Tailliez bernard.tailliez@analytika.fr
Gérant – Fondateur http://www.analytika.fr

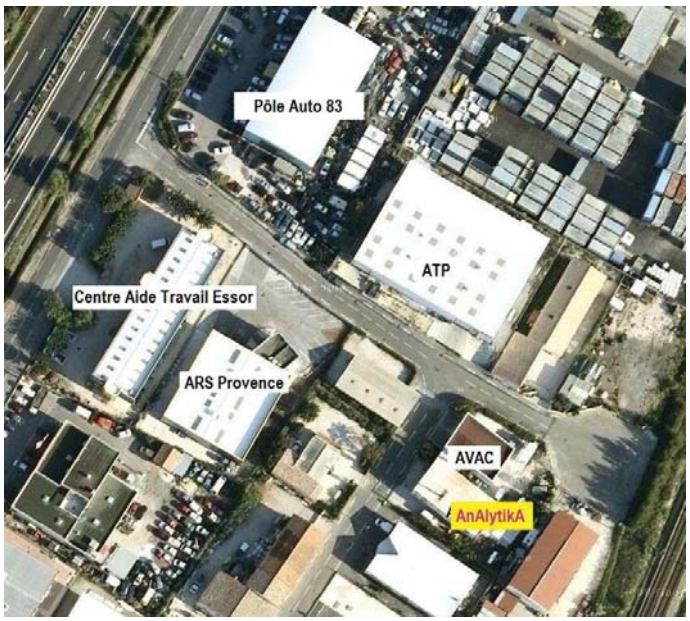
ANALYTIKA
Investigations & Expertises des contaminations chimiques

L'obligation de subir nous donne le Droit de Savoir (Jean ROSTAND 1894-1977)

Accès aux locaux du Centre Analytika

(GPS 43°13'49.76"N - 6°04'57.17"E}

https://www.google.com/maps/place/AnAlytikA/@43.2303366,6.0828123,18z/data=!4m2!3m1!1s0x12c93dee9fece 9fb:0xc20cf9bf6ba1ab0c/



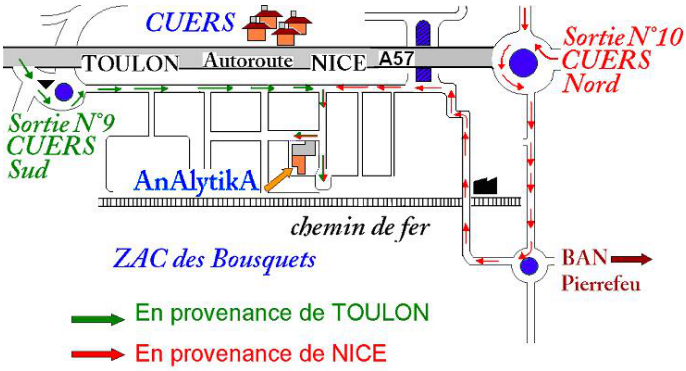
Visiteurs : 19 Rue de la Création / Livraisons : 130 Rue de l'Innovation
83390 Cuers (France)

En arrivant de l'ouest (Toulon ou Signes) par RN 97 ou A 57 :

emprunter la *sortie N° 9 Cuers-Sud*, puis à droite en direction de *ZAC des Bousquets* (reste alors à parcourir 1,5 Km environ).
A partir du plan d'orientation de la ZAC {où nous sommes repérés *Laboratoire ANALYTiKA*), longer l'autoroute *Boulevard des Bousquets* pendant 1300 m environ vers l'est et Nice.
Avant le garage Pôle Auto 83 (hangar bleu), tournez à droite *Rue de l'Innovation*, poursuivez jusqu'au bout de la rue et garez votre véhicule sur le parking circulaire en bordure de la voie ferrée.

En arrivant du Nord (Brignoles) ou de l'est (Nice) par RN 97 ou A 57 :

emprunter la *sortie N° 10 Cuers-Nord*, puis la *D14* (reste alors à parcourir 2,5 Km environ) en directions de *Cuers - Pierrefeu - Puget Ville*, puis de *Base Aéronavale*, et enfin de *ZAC des Bousquets*.
Après le passage à niveau SNCF, prendre à gauche en direction de *ZAC des Bousquets* et longer l'autoroute *Boulevard des Bousquets* pendant 400 m environ vers l'ouest et Toulon.
Après le garage Pôle Auto 83 {hangar bleu), tourner à gauche *Rue de l'Innovation*, poursuivre jusqu'au bout de la rue et garer votre véhicule sur le parking circulaire en bordure de la voie ferrée.



Votre contact : Tél.: +33 (0) 6 1866 7432
Bernard Tailliez bernard.tailliez@analytika.fr
Gérant – Fondateur http://www.analytika.fr

ANALYTIKA
Investigations & Expertises des contaminations chimiques

L'obligation de subir nous donne le Droit de Savoir (Jean ROSTAND 1894-1977)