



# Mon guide pessaire



**GUIDE À DESTINATION DES PATIENTES  
UTILISANT UN PESSAIRE**

# Un petit mot, au préalable



Chère Madame,

Si vous avez ce guide entre les mains, c'est sans doute que vous venez de faire l'acquisition d'un pessaire, et que vous apprenez à l'appivoiser et à explorer votre corps pour retrouver votre confort et votre liberté. Je tiens donc tout d'abord à vous féliciter pour cette nouvelle étape sur un chemin que je sais être souvent long et pénible. Vous êtes une battante !

Nous avons conçu ce guide pour vous aider à vous lancer avec votre pessaire, pour répondre à vos principales questions, et pour que vous vous sentiez moins seule. Si vous ressentez le besoin d'un accompagnement complémentaire, nous avons également conçu des webinaires et des Masterclass pour vous aider à adopter sereinement votre pessaire ou encore à mieux vivre avec votre prolapsus.

Et, bien sûr, tournez-vous vers votre professionnel de santé en cas de doute.

J'espère sincèrement que votre pessaire vous aidera à renouer avec une vie pleine et entière, et avec plus de légèreté.

Avec tout mon soutien,

*Alexane*

Présidente et fondatrice

# Sommaire

## **CHAPITRE 1 - Pourquoi un pessaire et comment ça marche**

Que dit la Haute Autorité de Santé.....	5
Pourquoi un pessaire ?.....	6
Indications du pessaire.....	7
Complémentarité avec les autres options thérapeutiques.....	8
Premier contact avec mon pessaire.....	9
Quand porter mon pessaire ?.....	10
Quand retirer mon pessaire ?.....	11
Comment le pessaire traite-t-il ma pathologie ?.....	12

## **CHAPITRE 2 - Mon pessaire au quotidien**

Les 5 règles d'or avec un pessaire.....	16
Prendre soin de mon pessaire.....	17
Insérer mon pessaire.....	19
Retirer mon pessaire.....	22

## **CHAPITRE 3 - Mon pessaire et ma vie de femme**

Mon pessaire et ma vie sexuelle.....	27
Mon pessaire et ma contraception.....	29
Mon pessaire et mon cycle menstruel.....	30
Mon pessaire et ma grossesse.....	31
Mon pessaire et mon post-partum.....	32

## **CHAPITRE 4 - Suivi et questions fréquentes**

Mon pessaire peut-il causer des effets indésirables ?.....	34
Notre sélection de produits.....	35
Questions fréquentes.....	37
Questions sur le suivi médical.....	39
Pour aller plus loin - Nos Masterclass.....	40

<b>Mon carnet de suivi personnalisé</b>	<b>41</b>
---	-----------

# CHAPITRE 1

## POURQUOI UN PESSAIRE ET COMMENT ÇA MARCHE

# Que dit la Haute Autorité de Santé ?

Les principaux messages à retenir des recommandations de la HAS sur la stratégie thérapeutique du prolapsus génital de la femme lorsqu'il est symptomatique (mai 2021) :

- Le choix de l'option thérapeutique vous appartient
- Votre professionnel de santé doit suffisamment vous informer sur toutes les options thérapeutiques pour que vous puissiez prendre une "décision éclairée"
- La rééducation et le pessaire doivent être essayés en première intention quel que soit votre âge, quelle que soit l'importance de votre prolapsus. Une chirurgie peut être envisagée en seconde intention si les options conservatrices ne vous satisfont pas.



## QUELQUES CHIFFRES

50%

des femmes souffrent d'un prolapsus ou de fuites à l'effort au cours de leur vie.

90%

des femmes peuvent trouver un pessaire adapté à leur corps et à leurs symptômes

90%

de satisfaction parmi les femmes à qui le bon pessaire est prescrit.

# Pourquoi un pessaire ?

## **Une solution indiquée dans la prise en charge du prolapsus des organes pelviens et de l'incontinence urinaire à l'effort**

Le pessaire est un petit dispositif médical en silicone qui, inséré dans votre vagin, apporte un soutien mécanique aux organes du petit bassin (vessie, utérus, rectum), et vous soulage instantanément des symptômes liés à un prolapsus et/ou à une incontinence urinaire à l'effort.

Le pessaire est complémentaire aux autres approches thérapeutiques (mesures hygiéno-diététiques, rééducation et chirurgie). Il vous permet, en toute simplicité et sans attendre, de retrouver une vie active, sportive, sociale et sexuelle libre et confortable.

### **Les (nombreux) avantages du pessaire :**

EFFICACE  
IMMÉDIATEMENT

SIMPLE ET SANS RISQUE

CONFORTABLE

ADAPTABLE

PRÉVENTIF

RÉVERSIBLE

## **UN ALLIÉ POUR TOUTES LES ÉTAPES DE VOTRE VIE DE FEMME**

Sport, Grossesse, Post-partum, Ménopause : le pessaire s'adapte à tout âge, et à tout grade de prolapsus.

*Le pessaire est un dispositif médical. La notice de votre dispositif doit être consultée avant utilisation. Il doit être utilisé dans le cadre d'un suivi avec un professionnel de santé.*



# De nombreuses indications

## SOUTIEN PENDANT LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Vous êtes gênée pendant le sport, ou pendant des activités physiques liées à votre profession : fuites urinaires, sensation de pesanteur... Porter un pessaire vous soulage, et contribue à prévenir l'aggravation des symptômes. Vous n'êtes pas gênée mais vous pratiquez régulièrement un sport à risque, ou des efforts physiques impliquant des pressions intra-abdominales fortes : porter un pessaire pendant ces activités aide à préserver votre sangle pelvi-périnéale et les ligaments qui soutiennent vos organes, et donc à prévenir de futurs troubles.

## SOUTIEN TRANSITOIRE

Vous êtes enceinte ou avez accouché récemment et souffrez de pesanteur pelvienne ou de fuites urinaires. Vous avez des épisodes de toux chronique qui déclenchent des fuites ou des gênes. Vous devez porter de lourdes charges et vous sentez que cela pèse en bas. Ou bien vous allez vous faire opérer mais souhaitez attendre votre chirurgie sans avoir à subir les symptômes au quotidien, ou encore vous assurer que l'opération répondra bien à vos attentes. Un pessaire vous apporte le soutien dont vous avez besoin pendant ces périodes.

## TRAITEMENT LONG TERME

Vous souffrez d'un prolapsus ou d'une incontinence urinaire à l'effort : porter un pessaire peut être une solution efficace et satisfaisante pour vous pendant plusieurs années, voire pour la vie ! Cette solution a l'avantage d'être non invasive et réversible. Certaines femmes en portent pendant 30 ou 40 ans, tandis que d'autres ne l'utilisent que ponctuellement ou par périodes.



# Un outil complémentaire aux autres approches

## COMPLÉMENT D'UNE RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

Porter un pessaire permet de vous soulager tout de suite de vos symptômes, le temps de pouvoir démarrer une rééducation, ou que la rééducation et la récupération de votre corps soient terminées, par exemple en post-partum. Le pessaire, loin d'être un simple palliatif, est un véritable outil de rééducation qui vous aide à prendre conscience de vos muscles du plancher pelvien, de vos poussées etc.

## COMPLÉMENT DE LA CHIRURGIE

Si un pessaire peut vous éviter d'avoir à vous faire opérer, il est également un dispositif utile pour préparer ou décider d'une chirurgie grâce à ses indications diagnostiques.

### **Attente et organisation de la chirurgie**

Vous avez décidé de vous faire opérer, et vous souhaitez être soulagée de vos symptômes en attendant l'opération : un pessaire vous permet de vivre votre vie normalement jusqu'à la chirurgie.

### **Evaluation des effets de la chirurgie, aide à la décision**

Porter un pessaire pendant quelques semaines peut aider à déterminer dans quelle mesure vos symptômes seront améliorés par la chirurgie, ou à démasquer une éventuelle incontinence urinaire. Cela peut vous permettre, à vous et à votre médecin, de prendre la bonne décision en toute confiance.

### **Après l'opération**

En cas de récurrence des symptômes ou bien comme outil pour prolonger les effets de la chirurgie le plus longtemps possible (lors d'activité physique, de période de constipation ou de forte toux par exemple).



# Premier contact avec mon pessaire

**01** Vérifiez avec un professionnel de santé qu'il s'agit bien du modèle et de la taille les mieux adaptés, et le suivi à réaliser. Demandez à votre thérapeute qu'il vous apprenne à l'insérer et à le retirer. C'est d'autant plus indispensable si votre pessaire est un Cube, puisque vous devrez le retirer tous les soirs.

**02** Lisez attentivement la notice avant utilisation. Le pessaire est un produit de santé réglementé.

**03** Lorsque vous le sortez de son emballage, le pessaire est recouvert d'une fine poudre de qualité alimentaire. Nettoyez-le à l'eau tiède et au savon doux avant la première insertion. Le pessaire n'est pas stérile, et n'a pas besoin de l'être.

## COMPOSITION

100% silicone médical  
Sans latex,  
sans phtalates

## DURÉE DE VIE

2 à 3 ans en moyenne

## DOIS-JE CHANGER MES HABITUDES ET MON HYGIÈNE INTIME ?

Pratiquez vos activités normalement et respectez la même hygiène intime que d'habitude. Inutile de laver votre vagin, il s'auto-nettoie grâce à son microbiote. Laver l'intérieur du vagin peut favoriser un déséquilibre. Quant à la vulve, les gynécologues recommandent de la laver uniquement à l'eau, éventuellement avec un savon doux surgras ou un savon gynécologique en cas de déséquilibre. Pensez à retirer et nettoyer régulièrement votre pessaire (tous les soirs pour le Cube). Si vous ne le pouvez pas, faites-vous suivre régulièrement par un professionnel de santé.



# Quand porter mon pessaire ?

*Votre corps est libre, et vous aussi !*

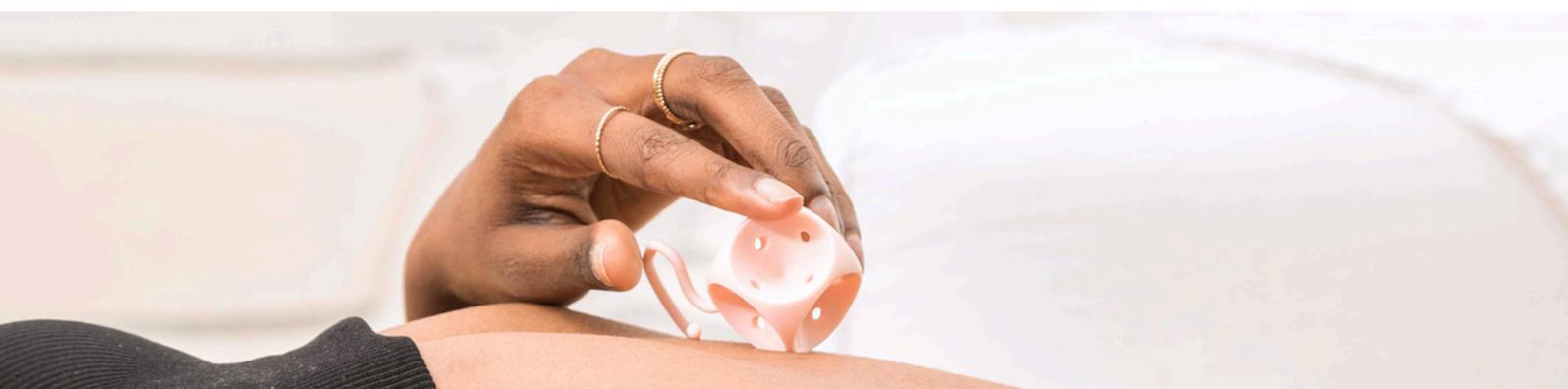
En continu, certains jours, uniquement pendant certaines activités...  
Vous choisissez quand vous portez votre pessaire ! Et cela peut évoluer.

L'intérêt du pessaire, c'est que vous pouvez le porter et l'utiliser « à la carte », en fonction de vos besoins, de vos activités et de vos sensations. Vous pouvez porter votre pessaire :

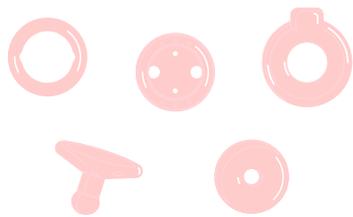
- En continu si vous en avez besoin et/ou si vous ne souhaitez pas/ne pouvez pas l'insérer et le retirer vous-même régulièrement (le Cube doit tout de même être retiré tous les soirs)
- Certains jours, lorsque les symptômes se manifestent ou sont plus gênants, en fonction de votre fatigue ou en fonction des phases de votre cycle menstruel par exemple
- Lors de certaines activités : sport, jardinage, marche, activité professionnelle...

Vous pouvez avoir besoin de porter votre pessaire tous les jours les premiers mois ou les premières années, puis n'en avoir besoin que certains jours par exemple après une rééducation... Chaque femme est unique, chaque vagin aussi, et votre périnée vit et évolue avec vous.

Apprenez à mieux connaître votre corps grâce à votre pessaire et adaptez-le à vous, en concertation avec votre professionnel de santé. Il est important d'adapter votre suivi.



# Quand retirer mon pessaire ?



## **Au rythme souhaité**

Pour tous pessaires annulaires, l'idéal est de le retirer régulièrement : tous les soirs, une fois par semaine, une fois par mois... Vous décidez, en fonction de ce qui est confortable et pratique pour vous.



## **Tous les soirs**

Si vous portez un pessaire Cube ou Cube Tandem.

Plus vous retirez et nettoyez votre pessaire régulièrement, plus vous limitez les risques d'effets indésirables (irritations, pertes vaginales trop abondantes). N'hésitez pas à faire des tests pour déterminer ce qui vous convient le mieux.

Si vous utilisez un pessaire qui peut rester en place plusieurs semaines et que vous ne le retirez jamais vous-même, faites-vous suivre tous les 3 mois chez un professionnel de santé qui le retirera et le nettoiera pour vous, et vous examinera pour vérifier que tout va bien.

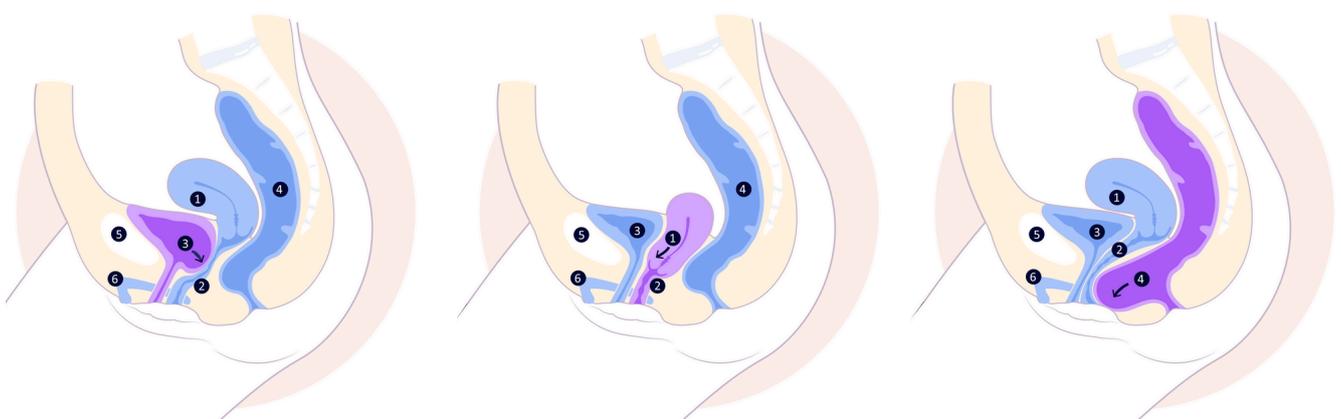
# Comment le pessaire traite-t-il ma pathologie ?

## POUR COMMENCER, QU'EST-CE QU'UN PROLAPSUS ?

Un prolapsus est une hypermobilité d'un ou plusieurs organes du bassin pelvien (vessie, utérus ou rectum) provoquée par un affaiblissement ou un étirement de leur système de suspension (ligaments et muscles de la sangle pelvi-périnéale). Ces organes ont alors tendance à glisser vers le bas sous l'effet de la gravité, et à s'affaisser à travers la paroi vaginale. Lorsque les muscles de la sangle pelvi-périnéale sont également affaiblis, relâchés ou trop étirés, les organes ne sont plus suffisamment maintenus et s'affaissent encore davantage. Il est fréquent qu'un prolapsus en entraîne un autre, et que plusieurs organes du petit bassin descendent dans le vagin.

Même s'il peut être très handicapant, un prolapsus n'est que très rarement grave, et n'est pas toujours symptomatique. L'importance de la gêne qu'il provoque n'est pas nécessairement corrélée au grade du prolapsus, c'est-à-dire à l'importance de la descente de l'organe. Votre ressenti vous est propre, et il n'y a en tout cas jamais de raison d'en avoir honte !

## ANATOMIE DES PROLAPSUS



Prolapsus de la  
vessie (cystocèle)

Prolapsus de l'utérus  
(hystérocele)

Prolapsus du rectum  
(rectocèle)

Légende : 1. utérus - 2. vagin - 3. vessie - 4. rectum - 5. symphyse pubienne

# Comment le pessaire traite-t-il ma pathologie ?

## QUI EST CONCERNÉ PAR LE PROLAPSUS ?

Le prolapsus touche de nombreuses femmes à tout âge, même si la prévalence est plus élevée après l'accouchement, et/ou à la ménopause. Il s'agit d'une pathologie très courante : on estime qu'une femme sur deux est concernée à un moment de sa vie. Pour autant, ce n'est pas une fatalité et il existe des solutions pour vous soulager.

## QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

- Les changements hormonaux et/ou le vieillissement des tissus, qui entraînent une perte d'élasticité et de tonicité des ligaments et fibres musculaires
- La grossesse, le travail lors de l'accouchement, la multiparité, les « gros bébés »
- La pratique intense ou inadaptée de certains sports ou de certaines activités physiques
- Des facteurs d'hygiène de vie : la constipation chronique, la toux chronique, le surpoids, une alimentation végétarienne...
- Une faiblesse des tissus conjonctifs liée la génétique
- Certaines chirurgies

## L'INCONTINENCE URINAIRE

Des symptômes urinaires sont souvent associés à un prolapsus.

Dans une majorité des cas, la cause d'une incontinence urinaire d'effort est l'hypermobilité urétrale, c'est-à-dire un prolapsus de l'urètre. Un prolapsus peut également provoquer ou accentuer une hyperactivité de la vessie.

Le pessaire peut alors être utile pour corriger les fuites urinaires.

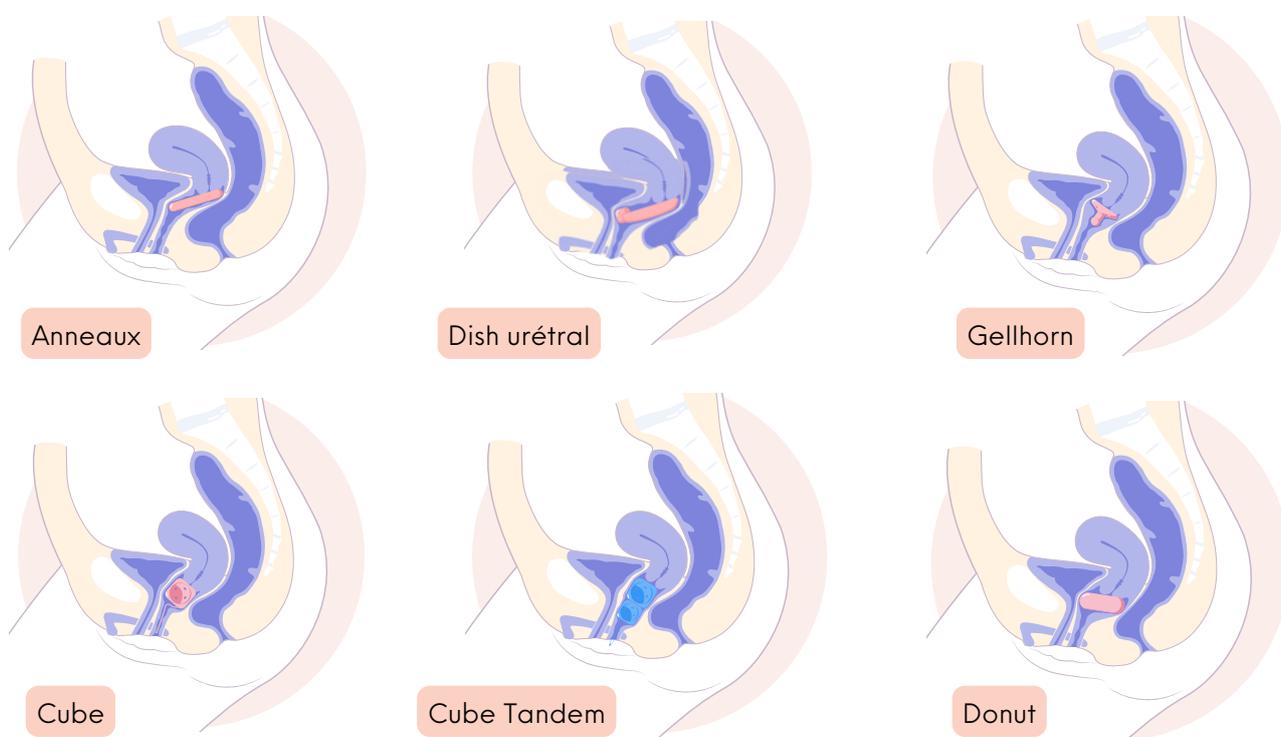


## LE PESSAIRE : UN SOUTIEN MÉCANIQUE TOUT SIMPLE

Le pessaire apporte un soutien mécanique aux tissus, muscles et organes du petit bassin. Il corrige les symptômes mais ne soigne pas la pathologie. En le plaçant dans votre vagin, vous remettez en tension les tissus vaginaux et repositionnez les organes du bassin pelvien, ce qui atténue ou fait disparaître les symptômes dont vous souffrez : douleurs (pendant ou en-dehors des rapports sexuels), sensation de pesanteur pelvienne, boule à l'intérieur du vagin (hernie), fuites urinaires, difficultés à la miction ou à la selle...

Ce soutien supplémentaire permet également de freiner ou d'arrêter l'évolution du prolapsus en soulageant les ligaments et muscles des sollicitations excessives qu'ils subissent lors de périodes à risque.

C'est pourquoi le pessaire est également un bon moyen de prévention de l'apparition ou de l'aggravation d'un prolapsus ou d'une incontinence urinaire à l'effort. En apportant un soutien à vos organes et à votre périnée pendant les activités qui impliquent des pressions intra-abdominales, vous contribuez à préserver l'intégrité de vos ligaments et de vos fibres musculaires. Le pessaire peut ainsi jouer un rôle déterminant au tout début d'un prolapsus, avant que les symptômes n'apparaissent ou ne deviennent plus gênants.



Les illustrations ci-dessus vous permettent de visualiser comment se place votre pessaire et comment il soutient vos différents organes lorsque vous le portez.

## CHAPITRE 2

# MON PESSAIRE AU QUOTIDIEN

# Les 5 règles d'or avec un pessaire

## POUR ASSURER UNE TOLÉRENCE OPTIMALE

- 01** Hydrater régulièrement la muqueuse vulvo-vaginale à l'aide d'un traitement local (à base d'œstrogènes ou d'acide hyaluronique par exemple).
- 02** Veiller au bon équilibre du microbiote vaginal et éventuellement se supplémenter en probiotiques pour renforcer sa flore.
- 03** Corriger les mauvaises habitudes hygiéno-diététiques, comme la posture aux toilettes et la constipation
- 04** Prendre conscience de son corps et se (ré)éduquer : conscience des muscles, respiration, postures, poussées, adaptation de la pratique sportive...
- 05** Avoir une gestion autonome de son pessaire dans la mesure du possible, et assurer un suivi régulier dans le cas contraire



# Prendre soin de mon pessaire

## ENTRETIEN DU PESSAIRE

**Nettoyez tout simplement votre pessaire avec de l'eau chaude et du savon doux** (attention, pas de savon de Marseille qui est très asséchant pour les muqueuses).

1. Préparez dans un récipient une solution en mélangeant un savon doux avec de l'eau chaude.
2. Immergez le pessaire dans la solution et laissez tremper 5 minutes.
3. Frottez le pessaire dans l'eau avec une petite brosse à poils doux dédiée à cet usage.
4. Rincez abondamment le pessaire sous l'eau courante.
5. Laissez sécher le pessaire dans un espace propre, ou séchez-le avec un linge propre et sec.

Il est inutile de faire bouillir ou de désinfecter le pessaire.

Si vous portez un pessaire Cube, vous devez le retirer et le nettoyer tous les soirs avant le coucher pour le réinsérer le lendemain matin (sous la douche, par exemple)

Si vous portez un autre type de pessaire, même si ces pessaires peuvent être portés en continu pendant plusieurs mois, il est toujours préférable de le retirer et le nettoyer régulièrement (une fois par jour ou par semaine par exemple).



# Prendre soin de mon pessaire

## DURÉE DE VIE ET CHANGEMENT DU PESSAIRE

Nos pessaires sont fabriqués en silicone médical de haute qualité et sont très résistants. Ils ont en général une durée de vie de 2 voire 3 ans.

Cependant, la durée de vie de votre pessaire peut être fortement réduite par l'utilisation de produits non compatibles, comme des gels lubrifiants à base de silicone ou d'huile, ou encore de la vaseline.

Afin de préserver votre pessaire, n'utilisez que du gel lubrifiant à base d'eau.

Dès qu'une irrégularité ou un signe de détérioration est visible dans le silicone (fissure, cassure, accroc ou porosité), le pessaire doit être remplacé. Un changement de couleur progressif est normal. S'il est trop prononcé, le pessaire pourra être changé.

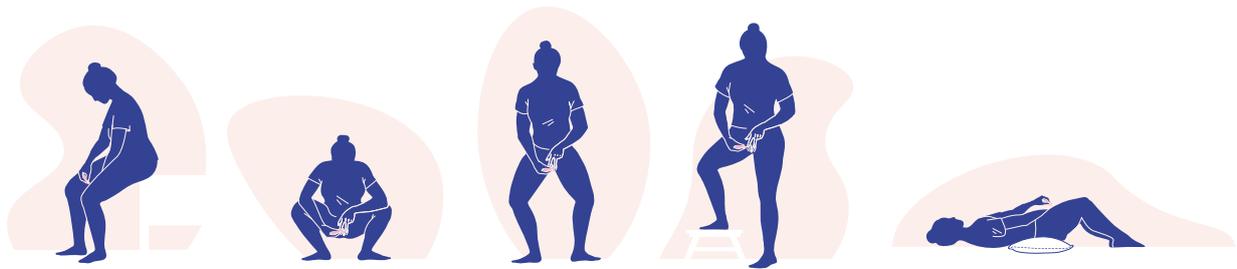
**En résumé : de l'eau, du savon, du gel lubrifiant à base d'eau... c'est tout !**



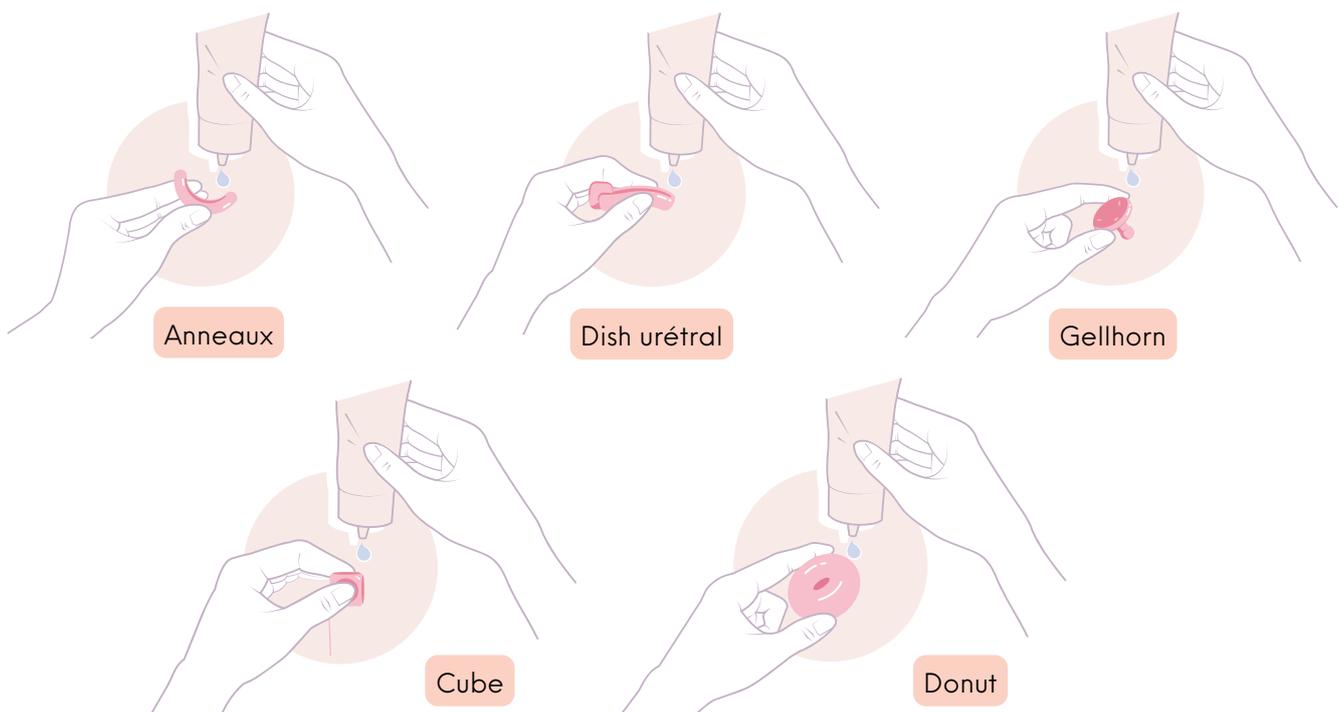
# Insérer mon pessaire

## Guide d'insertion

1. Assurez-vous d'avoir les mains propres et sèches (si vos mains sont mouillées, vos doigts peuvent glisser sur le pessaire et rendre la manipulation plus difficile).
2. Déposez une noisette de gel lubrifiant à base d'eau sur l'extrémité du pessaire que vous allez insérer en premier (pas trop, car si le pessaire devient trop glissant, il deviendra plus difficile à manipuler). Vous pouvez aussi utiliser votre crème ou votre gel hydratant intime.
3. Installez-vous dans une position confortable pour vous : debout avec un pied posé sur un tabouret, assise sur les toilettes, allongée sur votre lit...



4. Tenez le pessaire dans votre main dominante, et réduisez-le au maximum pour faciliter l'introduction. L'Anneau et le Dish se plient facilement en 2.



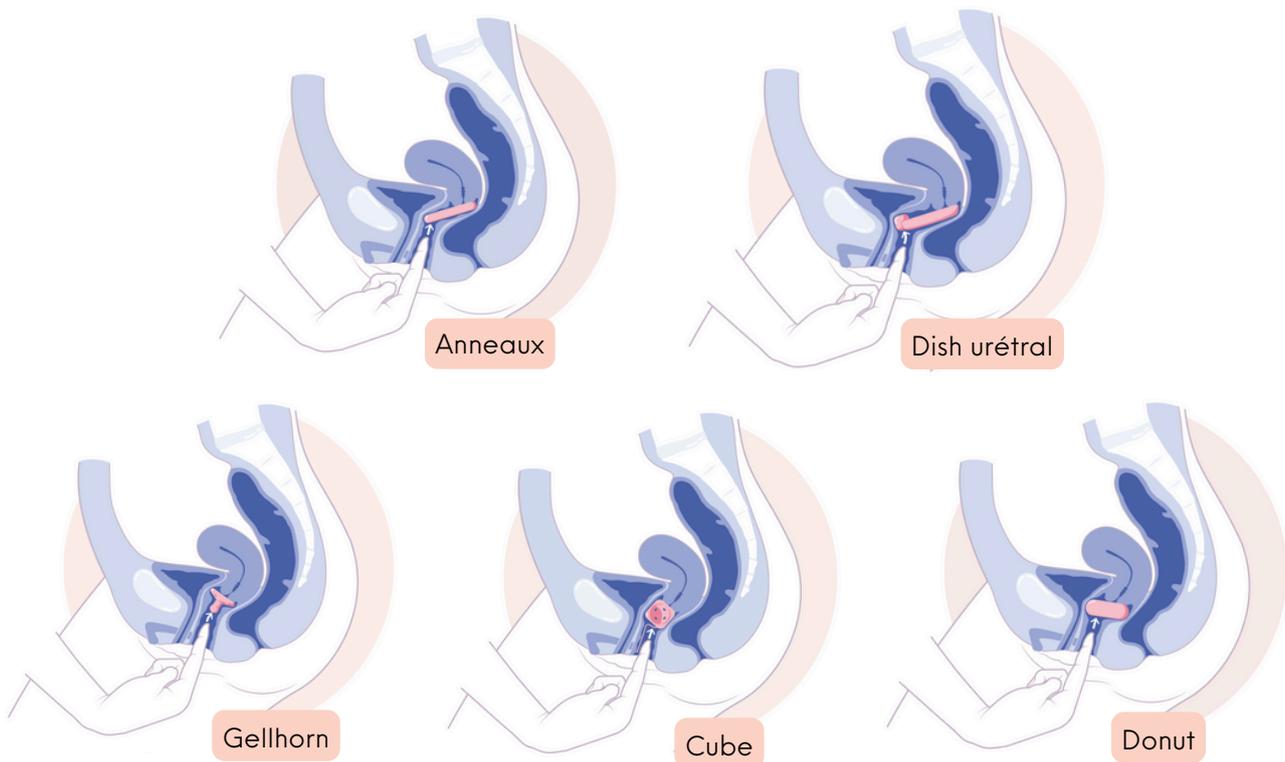
# Insérer mon pessaire

## Guide d'insertion (suite)

5. Avec votre autre main, écartez vos petites lèvres.



6. Insérez doucement le pessaire en entier. Laissez-le reprendre sa forme naturellement puis poussez-le doucement aussi loin que possible sans vous faire mal, le long de la paroi postérieure de votre vagin, en imprimant une légère pression vers l'arrière de votre vagin (vers vos lombaires). Souvent, le pessaire se positionnera tout seul une fois inséré.



## *Soyez tranquille*

**Rassurez-vous, il n'y a pas de mauvaise manière de faire, et il n'y a pas de risque.**

Votre pessaire est conçu pour être positionné facilement. Vous ne pouvez pas vous tromper. En général, il vous suffit de le pousser délicatement au fond de votre vagin et de le laisser prendre sa forme et sa place naturellement.

Vous ne pouvez pas pousser votre pessaire trop loin ou le perdre dans votre corps. Votre vagin est un espace fermé par le col utérin, et le fond vaginal. Votre pessaire ne pourra aller nulle part et vous ne prenez aucun risque en l'insérant et en le poussant au fond de votre vagin.

A chacune sa méthode : la notice d'utilisation du pessaire et notre site web sont là pour vous indiquer comment procéder, mais vous pourrez, à l'usage, trouver vos propres astuces. Faites ce qui fonctionne pour vous et vous permet d'être à l'aise. Faites des tests !

Les premières fois, n'hésitez pas à vous créer un « cocon » et à faire une petite relaxation. Choisissez un environnement intime, paisible et relaxant. Allongez-vous et faites quelques exercices de respiration, essayez de contracter puis de relâcher votre périnée plusieurs fois d'affilée pour le détendre. Et pourquoi ne pas mettre une musique relaxante et en profiter pour faire une petite méditation focalisée sur votre ventre et votre périnée ? Vous pouvez également réaliser une ou deux postures de yin yoga (un yoga très doux vous permettant de relâcher les muscles en profondeur et de vous aider à lâcher prise), comme la posture du papillon allongé, du bébé heureux, ou, tout simplement, du savasana. Ces techniques de relaxation valent également pour le retrait de votre pessaire

### Ressources en ligne

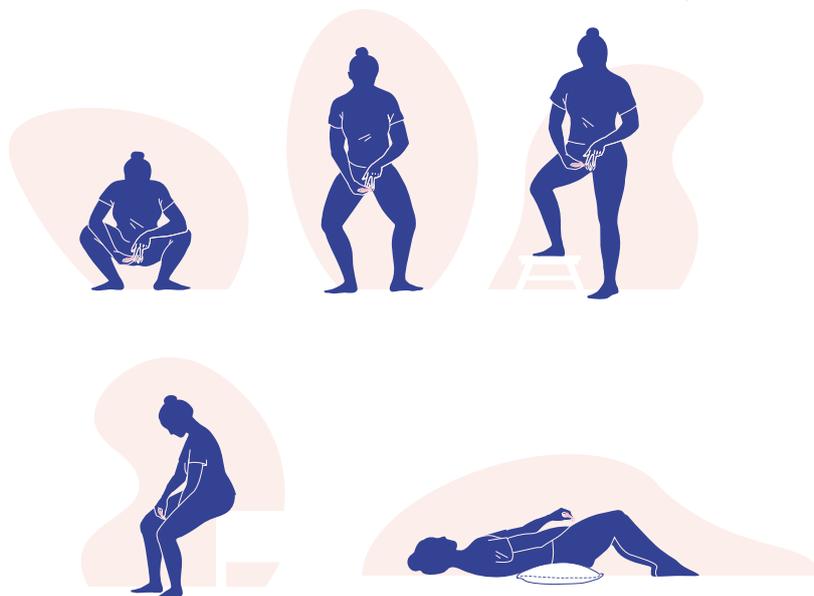
Des méditations intimes et guides audios pour l'insertion de votre pessaire sont disponibles sur notre site pour vous accompagner :  
[www.mylittlepessaire.com/explorations-intimes](http://www.mylittlepessaire.com/explorations-intimes)



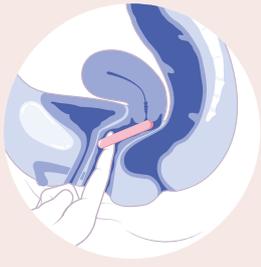
# Retirer mon pessaire

## GUIDE DE RETRAIT

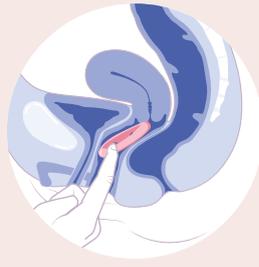
1. Assurez-vous d'avoir les mains propres et sèches.
2. Si vous avez la vulve sèche ou sensible, vous pouvez la lubrifier légèrement avec du gel lubrifiant à base d'eau. Attention, l'utilisation de lubrifiant peut parfois rendre les manoeuvres plus glissantes et plus difficiles.
3. Installez-vous dans une position confortable pour vous : debout avec un pied posé sur un tabouret, assise sur les toilettes, allongée sur votre lit...
4. Introduisez l'index de votre main dominante dans votre vagin jusqu'à atteindre le pessaire et crochetez-le. Tirez doucement vers le bas, puis utilisez d'autres doigts si nécessaire. Tirez légèrement en direction de la paroi postérieure de votre vagin (vers votre dos).
5. Si vous portez un pessaire Cube, passez votre doigt entre ses différentes faces et les parois de votre vagin pour le « dé-ventouser » avant de tirer. Ne tirez surtout pas sur le cordon, si le cube n'est pas dé-ventosé vous risquez de vous blesser (c'est d'ailleurs pourquoi le cordon cassera si vous tirez dessus sans avoir ôté l'effet de succion au préalable).
6. Pour les autres modèles, "crochetez" le pessaire par l'intérieur ou l'extérieur pour le déloger, comme sur les illustrations ci-contre.



## RETIRER SON PESSAIRE ANNEAU



1 Le doigt crochète l'Anneau.

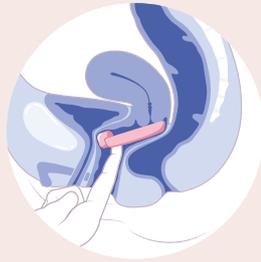


1 Autre cas de figure : l'Anneau est crochété par l'extérieur.



2 Le doigt redescend vers la vulve pour extraire l'Anneau.

## RETIRER SON PESSAIRE DISH URETRAL



1 Le doigt crochète le Dish à l'avant, près du bouton, afin de le déloger de la symphyse



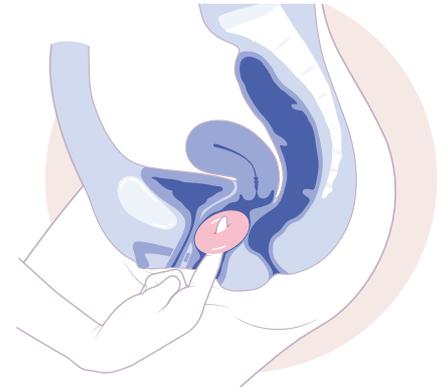
1 Autre cas de figure : le doigt crochète le Dish par l'extérieur



2 Le doigt redescend vers la vulve pour extraire le Dish.

## RETIRER SON PESSAIRE DONUT

Le doigt crochète le Donut pour le tracter délicatement vers la vulve. Le Donut s'orientera naturellement vers le sens de la fente vulvaire



## RETIRER SON PESSAIRE GELLHORN

Les deux doigts saisissent le Gellhorn par la tige et impriment un léger mouvement rotatif pour le déventouser en douceur.

Les deux doigts redescendent vers la vulve pour extraire le Gellhorn.



# Retirer mon pessaire

## RETIRER LE PESSAIRE CUBE OU LE CUBE TANDEM

Le plus important lors du retrait d'un pessaire Cube est de ne pas tirer sur le cordon. Le cordon sert uniquement de repère et de guide.

Il est indispensable de commencer par supprimer, au moins en partie, l'effet de succion qu'exerce le Cube sur les parois de votre vagin. Si vous tirez sur le cordon sans avoir supprimé l'effet ventouse, le risque est de vous faire mal. C'est d'ailleurs pourquoi certains Cubes sont dotés d'un cordon qui cassera facilement à la traction, pour éviter que vous ne vous fassiez mal.

Pour « dé-ventouser » votre cube, glissez un doigt entre la paroi de votre vagin et les différentes faces du pessaire pour le décoller, puis pincez les deux arêtes opposées de la face du bas. Une fois l'effet de succion supprimé, vous pouvez tirer doucement sur le Cube lui-même pour le retirer.

Vous pouvez continuer à utiliser un Cube dont le cordon est cassé, puisqu'il ne sert pas au retrait. Certaines femmes choisissent de le couper pour ne pas être gênées.

Pour faciliter le retrait d'un pessaire Cube, il est recommandé de choisir le Cube le plus petit possible, et de ne pas le pousser trop profondément dans le vagin. N'hésitez pas à tester plusieurs profondeurs pour voir ce qui vous convient le mieux en termes de confort et de facilité de manipulation.



- 1 2 doigts glissés entre la paroi vaginale et le pessaire pincent le Cube sur 2 faces opposées pour décoller ces 2 bords.



- 1 Autre cas de figure : le doigt se place au niveau de la face la plus haute du Cube afin de le crocheter par le dessus.



- 1 Attention, ne pas tirer sur le cordon.



- 2 Le Cube pincé entre les deux doigts est descendu vers la vulve.

## QUE FAIRE SI JE N'ARRIVE PAS À RETIRER MON PESSAIRE ?

### Première étape : rassurez-vous et détendez-vous.

Il n'y a pas d'urgence. Ne pas réussir à retirer son pessaire n'aura pas de conséquence immédiate (même le Cube). Le plus important est d'arriver à se détendre. Si vous êtes tendue, votre périnée aura tendance à être contracté et votre pessaire à remonter. Si vous êtes détendue, et que vous respirez lentement et profondément, et relâchez bien votre périnée, le pessaire sera plus facilement accessible et vos mouvements plus sereins.

### Quelques astuces si besoin.

- Aidez-vous d'un miroir pour visualiser ce que vous faites, où se trouve votre pessaire, et comment il se présente.
- Accroupissez-vous, si vous ne parvenez pas à atteindre le pessaire avec vos doigts. Cela vous aidera à faire descendre le pessaire et à le rendre plus accessible. Vous pouvez également pousser légèrement comme pour aller à la selle.
- Essayez plusieurs positions et avec un autre doigt. Parfois, il est plus facile de retirer son pessaire avec le pouce par exemple.
- Essayez de crocheter par l'extérieur du pessaire plutôt que par l'intérieur, pour l'empêcher de remonter derrière la symphyse et de se rendre plus inaccessible.
- Prenez une douche bien chaude ou un bain : la chaleur vous aidera à détendre vos muscles, et l'eau facilite les manœuvres.

Si vos tentatives restent infructueuses, faites une petite pause et réessayez un peu plus tard. Sur le moment, le stress ou l'agacement peuvent vous rendre moins agile, et vous y arriverez sans doute beaucoup plus facilement après avoir pensé à autre chose.

Si vous ne parvenez toujours pas à retirer votre pessaire, un professionnel de santé pourra vous y aider. Selon votre morphologie (vagin long, doigts courts, obésité) ou si vous souffrez d'arthrose ou manquez de force dans les doigts par exemple, votre professionnel s'occupera du retrait et du nettoyage lors des consultations de suivi.

### Ressources en ligne

Des guides audios pour le retrait de votre pessaire, et des méditations guidées pour vous aider à vous détendre, sont disponibles gratuitement sur notre site pour vous accompagner :

[www.mylittlepessaire.com/explorations-intimes](http://www.mylittlepessaire.com/explorations-intimes)



## CHAPITRE 3

# MON PESSAIRE ET MA VIE DE FEMME



# Mon pessaire et ma sexualité

Porter un pessaire vous permet non seulement la plupart du temps de poursuivre votre vie sexuelle normalement, mais également d'en améliorer la qualité grâce à la correction des symptômes liés au prolapsus. Le prolapsus peut en effet provoquer des sensations d'inconfort ou des douleurs lors des rapports sexuels (dyspareunies), qui disparaîtront grâce au pessaire.

D'autre part, votre pessaire peut contribuer à l'amélioration de l'image corporelle et de la confiance en soi, et donc aider à réaccueillir le désir et le lâcher-prise parfois devenus difficiles.

Certains modèles permettent presque toujours les rapports sexuels tout en conservant le pessaire en place, sans gêne. C'est le cas des pessaires :

- Anneaux (avec ou sans support)
- Dish ou bol (avec ou sans support).

La plupart des modèles de pessaire peuvent de plus être retirés de manière autonome. Si le pessaire vous gêne lors des rapports, vous pouvez donc le retirer avant et le replacer après.

Chaque femme et chaque couple aura ses préférences et particularités. Certains couples ne sont pas du tout gênés par le pessaire, d'autres préfèrent retirer le pessaire. Certains hommes rapportent même apprécier particulièrement les rapports avec le pessaire !

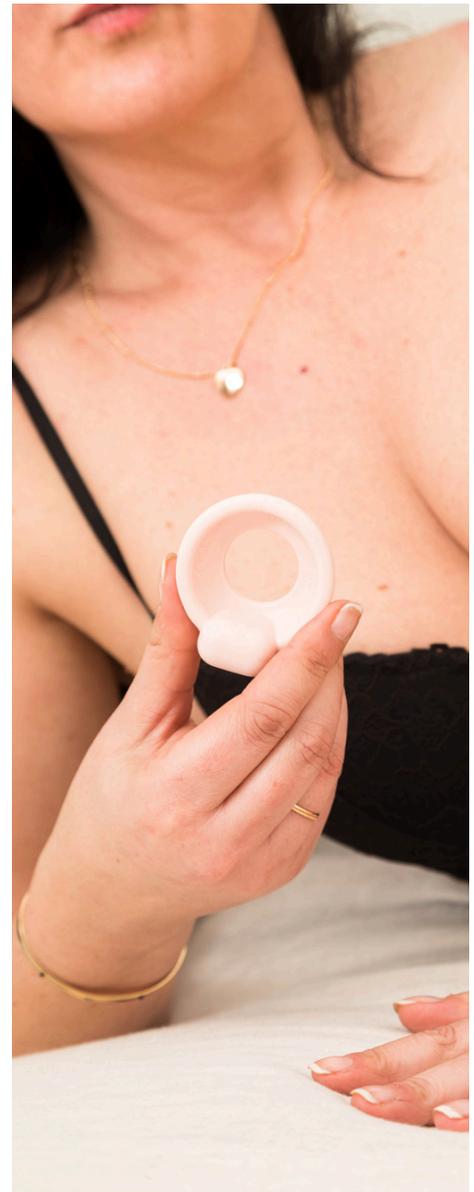
Si le pessaire est conservé pendant le rapport, vous pouvez le retirer après pour le nettoyer, mais cela n'est pas indispensable. Si vous utilisez du gel lubrifiant, veillez à n'utiliser que du gel lubrifiant à base d'eau afin de ne pas abîmer votre pessaire.

# Mon pessaire et ma sexualité

Notez qu'il n'y a jamais de contre-indication à avoir des rapports sexuels pénétratifs quel que soit le pessaire, qu'il est toujours préférable de tester avant de renoncer, même s'il est vrai que les pessaires de comblement type Cube, Donut ou Gellhorn sont souvent gênants.

Il est possible d'utiliser des Anneaux de confort sexuels comme le "Ohnut" pour adapter la profondeur de pénétration.

Si vous ressentez le besoin d'être accompagnée sur le sujet car vous ressentez une baisse de l'estime de vous-même et/ou le sentiment d'être femme moins désirable à cause du POP, ou que vous ressentez des difficultés à aborder le sujet avec votre conjoint, n'hésitez pas à vous tourner vers un sexologue ou un psychologue.



Il n'y a rien de sale ou de honteux dans le prolapsus, rien de dégoûtant pour votre partenaire, juste votre corps, son évolution, son vécu, ses failles et ses réparations. Si toutefois vous souhaitez maintenir votre partenaire dans l'ignorance de votre prolapsus, vous pouvez le faire : il y a très peu de chances qu'il ou elle s'en aperçoive et ne le sente lors d'une pénétration (que ce soit avec un pénis, avec des doigts ou avec un sextoxy).

Le prolapsus ne signe pas la fin de votre vie sexuelle, ni de votre plaisir, ni de votre couple, il ne vous rend pas moins désirable mais il représente un défi qui peut être surmonté avec les bonnes approches – et qui peut même, qui sait, vous permettre d'explorer davantage et de vous rapprocher de votre moitié... et de vous-même.

**N'hésitez pas à consulter un psychologue ou un sexologue pour vous accompagner.**



# Mon pessaire et ma contraception

## LE DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU)

Pessaire et DIU sont compatibles, mais il faut prendre des précautions.

Le risque est d'expulser le DIU en retirant le pessaire, surtout avec le Cube à cause de son effet ventouse. Il faut donc bien veiller à supprimer l'effet de succion du Cube avant le retrait. Et toujours retirer son pessaire en douceur.

N'oubliez pas de vérifier avec vos doigts que vous sentez toujours les fils du DIU afin de vous assurer qu'il n'a pas été expulsé. Par ailleurs, les fils du DIU ne doivent pas être trop longs pour ne pas se coincer dans le pessaire.

## LES AUTRES MOYENS DE CONTRACEPTION

Si vous portez un anneau contraceptif, vérifiez systématiquement sa position après une l'insertion ou le retrait du pessaire.

Le pessaire ne peut pas être porté simultanément avec un diaphragme contraceptif car le diaphragme pourrait ne pas se placer correctement et ne pas être suffisamment étanche. De plus, l'utilisation d'un spermicide risquerait d'endommager le pessaire. Les autres méthodes de contraception sont compatibles avec un pessaire.

Les pessaires, y compris ceux avec membrane, ne sont pas des contraceptifs et ne protègent pas des IST.



# Mon pessaire et mon cycle menstruel

## *Que faire pendant les règles ?*

Vous pouvez sans problème conserver votre pessaire pendant vos règles.

Certains modèles doivent être retirés et rincés toutes les 4 à 6 heures, comme pour une coupe menstruelle ou un tampon hygiénique. Ces modèles risquent en effet de ne pas laisser le sang des pertes menstruelles s'écouler librement.

Les pessaires concernés sont les suivants :

- Cube (et Cube Tandem)
- Gellhorn
- Anneau avec support
- Dish avec support

Certaines femmes ne portent leur pessaire que pendant leurs règles, ou lors de certaines phases du cycle menstruel.

Il n'est en effet pas rare de constater une augmentation ou une apparition des symptômes selon les phases du cycle. Cela s'explique par un ensemble de facteurs, comme les changements hormonaux qui impactent la tonicité des tissus, le poids et la position de l'utérus et du col utérin, la fatigue générale de l'organisme etc.

Certaines ont besoin de 2 pessaires différents pour s'adapter aux évolutions de leur corps en fonction des phases de leur cycle menstruel. N'hésitez pas à consulter à ce sujet.

Si cela est confortable pour vous, vous pouvez porter un tampon ou une coupe menstruelle en plus de votre pessaire. Sinon, privilégiez une serviette hygiénique ou une culotte menstruelle.



# Mon pessaire et ma grossesse

Le pessaire peut être indiqué pour accompagner la femme enceinte, toujours avec la validation du médecin qui suit la grossesse.

Portez votre pessaire pendant votre grossesse pour :

- Corriger des sensations de pesanteur
- Corriger des fuites urinaires
- Prévenir l'aggravation en cas de prolapsus préexistant
- Poursuivre vos activités physiques sereinement

Un pessaire peut vous permettre de soulager une sensation de pesanteur pelvienne pendant la grossesse. Vous pouvez par exemple le porter lorsque vous devez maintenir la station debout de manière prolongée, ou encore avant de sortir pour une longue marche, ou pendant certaines activités.

Porter un pessaire peut aussi corriger une incontinence urinaire à l'effort, en soulageant la pression exercée par le bébé sur certains organes.

Enfin, si vous aviez un prolapsus avant votre grossesse, utiliser un pessaire peut vous rassurer, vous aider à aborder cette nouvelle grossesse plus sereinement et plus confortablement.

Pendant la grossesse et en post partum immédiat, un avis médical auprès du gynécologue obstétricien sera toujours demandé, pour exclure les risques.



# Mon pessaire et mon post partum

**Il n'est pas rare qu'une femme qui vient d'accoucher ait un prolapsus**, qui peut être asymptomatique et léger, ou bien important voire complètement extériorisé, et/ou une incontinence urinaire à l'effort, ou encore des symptômes type gaz vaginaux. La majorité des symptômes disparaissent d'eux-mêmes après quelques temps, et grâce à la rééducation pelvi-périnéale.

Pour favoriser la cicatrisation des tissus en position physiologique, il est possible de porter un pessaire très rapidement après l'accouchement, sauf contre-indication médicale.

Il est également un allié précieux pour les femmes qui choisissent d'allaiter : leur corps synthétise une hormone, la relaxine, qui maintient une hyperlaxité des tissus pendant cette période. Il forme un excellent binôme avec la rééducation pelvi-périnéale du post-partum !

Il n'est en outre pas possible d'opérer un prolapsus avant un délai d'au moins un an après l'accouchement, car le corps n'a pas encore totalement récupéré et il existe un risque d'aboutir à une hyper-corrrection si la récupération se poursuit après l'opération. Ce délai peut être plus long si la femme allaite son enfant : l'état hormonal lié à la lactation ralentit le processus de récupération, et les symptômes peuvent durer plus longtemps, sans que cela ne soit nécessairement inquiétant.

Porter un pessaire est donc une bonne solution pour vous soulager après l'accouchement. Si le prolapsus se résorbe, vous pourrez tout simplement arrêter de le porter. Sinon, vous pourrez continuer à le porter et/ou envisager une chirurgie en fonction de vos éventuels désirs de grossesse.

Parlez-en au médecin qui a suivi votre grossesse et votre accouchement.

## CHAPITRE 4

### SUIVI ET QUESTIONS FRÉQUENTES

# Mon pessaire peut-il causer des effets indésirables ?

**Cela peut arriver, mais en général ce n'est pas grave du tout.**

**Le pessaire est un dispositif très sûr.** Utilisé depuis la nuit des temps (cette méthode était déjà employée par les femmes de l'Égypte ancienne, avec des fruits ou des étoffes), il ne pose que rarement problème... à condition qu'il soit fabriqué en silicone médical (plus question de fruits ou de tissu, et surtout pas de latex non plus !) et que vous effectuiez le suivi recommandé par votre professionnel de santé.

Lorsqu'un problème survient malgré tout, il est en général bénin et facile à régler. Les complications les plus graves surviennent en cas de pessaire oublié ou négligé.

A noter qu'il est très fréquent de noter une augmentation de pertes vaginales lorsque l'on porte un pessaire. Cela peut surprendre, notamment pour les femmes ménopausées qui n'ont plus de pertes parfois depuis des années. Il ne faut pas s'en inquiéter. Si cela est gênant, il existe des solutions pour vous aider à diminuer ces pertes.

## Comment limiter les risques d'effets indésirables ?

**Il est important d'assurer la bonne santé de votre muqueuse vaginale.** C'est pourquoi un traitement hormonal local ou un gel hydratant réparateur est souvent prescrit en même temps qu'un pessaire, surtout si vous êtes ménopausée. Cela permet de restaurer l'hydratation, l'élasticité et la résistance de la muqueuse et donc d'éviter une irritation, des sécrétions vaginales trop abondantes, mais aussi d'assurer le bon maintien du pessaire. Maintenir un microbiote (flore) vaginal varié et équilibré est également essentiel à la santé de votre muqueuse et au confort de votre pessaire.

Il est également important de traiter et de prévenir une éventuelle constipation. La constipation gêne le bon maintien du pessaire, et peut également exercer une pression supplémentaire et rendre le pessaire inconfortable.

Enfin, retirer votre pessaire au moins une fois par mois, si ce n'est une fois par semaine, vous permet également de réduire les éventuels effets indésirables.

# Notre sélection de produits

Des produits sûrs, efficaces et éthiques : nous sélectionnons rigoureusement pour vous les meilleurs produits sur le marché en terme de composition, d'efficacité et de production. Tous les produits sont fabriqués en France ou en Europe, et sont approuvés par notre conseil scientifique composé de professionnels de santé.

## 1. La trophicité des muqueuses vulvo-vaginales



### LE LUBRIFIANT BIO À BASE D'EAU

Soin lubrifiant et hydratant à base d'eau pour faciliter l'insertion du pessaire, d'autres dispositifs (dilatateurs vaginaux, sextoys), ou pour améliorer le confort et le plaisir lors des rapports sexuels. Composition minimaliste et bio, naturelle à 99%, hypoallergénique, sans effets indésirables. Gel doux et incolore, texture non grasse, semblable à une lubrification naturelle.

YES

100 ml / 150 ml



### LE GEL VAGINAL HYDRATANT & RÉPARATEUR

Gel non hormonal qui hydrate intensément, nourrit et répare la muqueuse vaginale. Recommandé en cas d'irritation, de sécheresse de la muqueuse vaginale, et aussi pour les femmes portant un pessaire afin d'optimiser la bonne tolérance du pessaire ainsi que la qualité de son maintien. Actifs : niosomes d'acide hyaluronique, phytosomes de centella asiatica, aloe vera,  $\beta$ -glucane, prébiotiques.

PALOMACARE

Canules monodoses



### LE GEL VULVAIRE HYDRATANT & RÉPARATEUR

Soulage et prévient la sécheresse de la zone vulvaire et périnéale. Recommandé en cas d'irritations, d'inconfort ou de douleurs vulvaires (vulvodynie, vestibulodynie), de vulvites et agressions externes, et dans les périodes de changements hormonaux. Actifs : niosomes d'acide hyaluronique, phytosomes de centella asiatica, aloe vera.

PALOMACARE

Tube de 30 ml



### LA MOUSSE NETTOYANTE INTIME DOUCE

Soin nettoyant formulé spécialement pour la zone vulvaire, avec les principes actifs de la gamme Palomacare. Douce et naturelle, recommandée pour les femmes souffrant de sécheresse vulvo-vaginale, les peaux et les flores sensibles. Peut être utilisée pour le nettoyage d'un pessaire, d'une sonde ou d'un dilateur.

PALOMACARE

Flacon-pompe de 150 ml

## 2. La lutte contre la constipation



### LE TABOURET PHYSIOLOGIQUE

Permet de limiter l'aggravation du prolapsus et/ou l'expulsion du pessaire à la selle en facilitant la défécation sans compression du rectum, sans sursollicitation du muscle pubo-rectal ni poussées défécatoires excessives.

*Tabouret bois ou plastique recyclé, fabriqué en France*



### LE COMPLÉMENT "BYE BYE CONSTIPATION"

Une association de principes actifs reconnus pour leurs effets bénéfiques sur le transit intestinal. Les nutriments et plantes qu'il contient agissent en synergie pour faciliter la digestion, accélérer les transits paresseux et maintenir un confort digestif optimal.

*Boîte de 50 gélules - Prise ponctuelle*

## 3. L'entretien du microbiote vaginal



### LE COMPLÉMENT POUR L'IMMUNITÉ DES MUQUEUSES "IMMUNOCAPS"

Efficace grâce à des actifs favorisant le système immunitaire, des vitamines, minéraux, et probiotiques favorisant l'équilibre du microbiote vaginal contribuant lui-même à une meilleure immunité des muqueuses intimes.

*Boîte de 30 gélules - 1 mois de cure*

## 4. La rééducation en autonomie



### LA SONDE DE RÉÉDUCTION CONNECTÉE EMY

Une innovation française brevetée permettant aux femmes de compléter leur rééducation pelvi-périnéale à domicile. Ses capteurs à 360°, connectés à l'appli mobile, détectent les contractions des muscles du périnée.

*Sonde, câble de chargement et application mobile*

Retrouvez ces produits et de nombreux autres sur notre site  
MyLittlePessaire.com  
Flashez ce QR code pour un accès rapide.



# Questions fréquentes

*Que faire si...*

## « Mon pessaire descend ou tombe »

La taille ou le modèle ne sont peut-être pas (ou plus) adaptés. Un pessaire bien ajusté reste en place quels que soient vos mouvements. Il se peut bien sûr que le pessaire soit trop petit, mais il se peut aussi qu'il soit trop grand : un pessaire trop grand aura tendance à se verticaliser dans le vagin et à glisser vers le bas. Il se peut aussi que votre muqueuse vaginale soit trop déshydratée, ou encore qu'une constipation ou des habitudes de poussées inadaptées soient à explorer avant de changer de pessaire. Prenez rendez-vous avec un professionnel de santé pour essayer d'autres tailles ou évaluer d'autres causes possibles.

## « Mon pessaire me gêne / me fait mal »

La taille ou le modèle ne sont peut-être pas (ou plus) adaptés. Un pessaire bien ajusté ne provoque aucune gêne et se fait oublier. La constipation peut également rendre le pessaire inconfortable, de même qu'une muqueuse vaginale trop sèche ou trop fragile. Retirez votre pessaire et prenez rendez-vous avec un professionnel de santé.

## « Tout allait bien mais depuis quelques temps mon pessaire ne tient plus / est devenu gênant »

Votre corps évolue, et il se peut tout à fait que le pessaire qui vous allait à un moment donné ne soit plus le bon. Il n'est pas rare d'avoir à ajuster la taille voire le modèle au fil du temps, ou bien en fonction de certains événements hormonaux (ou phases du cycle menstruel). Il se peut aussi qu'un épisode de constipation rende le maintien du pessaire plus difficile, ou le rende gênant en exerçant une pression inhabituelle. Traitez la constipation et veillez à conserver un bon transit. Enfin, il peut être nécessaire d'intensifier l'hydratation de votre muqueuse intime.

## « Mon pessaire provoque des fuites urinaires »

Dans certains cas, en repositionnant les organes, un pessaire peut révéler une incontinence urinaire qui était masquée par le prolapsus (c'est ce qu'on appelle l'effet « pelote », créé généralement par la descente de la vessie qui recrée un soutien sous l'urètre et bloque les fuites urinaires). Ce n'est donc pas le pessaire qui provoque les fuites, elles étaient préexistantes et il les "démasque". Consultez, un autre type de pessaire (Dish ou bol urétral, Cube ou Cube Tandem) pourra très probablement corriger à la fois le prolapsus et l'incontinence et vous donner satisfaction.

### « J'ai des difficultés à uriner ou à aller à la selle »

Il se peut que votre pessaire soit trop grand. Retirez-le et prenez rendez-vous.

### « J'ai des pertes vaginales abondantes »

Il est normal d'avoir davantage de leucorrhées (sécrétions vaginales) en portant un pessaire. Il s'agit d'un mécanisme naturel de lubrification de la muqueuse. Vous pouvez retirer plus régulièrement votre pessaire si ces pertes vous gênent, par exemple toutes les nuits. A l'inverse, il faut parfois espacer les manipulations. Il est également conseillé de bien hydrater la muqueuse, et de s'assurer que le microbiote vaginal n'est pas affaibli, auquel cas une cure de probiotiques peut être utile. Si les pertes sont colorées ou malodorantes, consultez un professionnel de santé.

### « J'ai des pertes anormales / des saignements / une odeur anormale »

Il est possible que vous ayez une infection vaginale, ou bien une irritation des muqueuses. Retirez le pessaire et consultez un médecin. Vous pourrez repositionner le pessaire après avoir traité l'infection s'il y en a une.

### « Mon pessaire tombe uniquement lorsque je vais à la selle »

C'est assez classique. Ne poussez pas lorsque vous allez à la selle. Surélevez vos pieds, en les posant sur un marchepied ou tabouret physiologique afin d'éviter d'avoir à pousser pour exonérer. Il peut être nécessaire de suivre une rééducation avec un thérapeute. Si malgré tout vous continuez à expulser le pessaire à la selle, vous pouvez le retirer avant et le réinsérer après.

### « Je viens de commencer à porter mon pessaire et j'ai des courbatures / des crampes dans les fessiers / les cuisses / les abdominaux »

Lorsqu'un déséquilibre s'est installé depuis des années au niveau du petit bassin, il n'est pas rare de ressentir ce type d'effets lorsque vous commencez à porter un pessaire. Commencez par le porter petit à petit, sur de courtes périodes les premiers jours, puis de plus en plus longtemps, pour habituer progressivement vos muscles et ligaments à ce nouvel équilibre. Il peut être nécessaire de suivre une rééducation avec un thérapeute spécialisé. Consultez si ces sensations persistent après plusieurs jours avec le pessaire.

### « Est-il possible qu'aucun pessaire ne fonctionne pour moi ? »

Selon les études, il est possible de trouver le bon pessaire pour environ 90% des femmes. Il se peut qu'il vous faille essayer plusieurs tailles, voire plusieurs modèles, avant de trouver celui qui sera efficace pour vous. Dans certains cas (par exemple en cas de vagin très court, béance, tissus très cicatriciels suite à de multiples opérations par voie basse, endométriose...), il arrive cependant qu'aucun pessaire ne convienne.

# Questions sur le suivi médical

## Pourquoi dois-je me faire suivre par un professionnel de santé ?

Même lorsque tout va bien avec votre pessaire, il est important de vous faire suivre et d'être examinée régulièrement par un professionnel de santé. L'objectif est de s'assurer de l'absence d'effets indésirables et d'adapter le pessaire si nécessaire pour garantir l'efficacité du dispositif.

Notre [Annuaire Réseau Pessaire](#) vous permet de trouver un professionnel de santé pour accompagner dans votre projet (et suivi) de pessaire, rendez-vous sur notre site !

## Quelle est la fréquence de suivi ?

Tout dépend de la fréquence à laquelle vous retirez et nettoyez votre pessaire, et de l'utilisation que vous en avez. Si vous ne portez votre pessaire que de temps en temps ou pour certaines activités, ou si vous le retirez régulièrement, un suivi tous les 6 mois voire annuel peut suffire. Si vous le conservez en permanence, le suivi aura lieu tous les 3 mois. Votre professionnel de santé déterminera avec vous la fréquence du suivi.

## Qui peut me suivre ?

Un médecin spécialiste (gynécologue ou urologue, un médecin généraliste, une sage-femme, ou un kinésithérapeute spécialisé en pelvi-périnéologie peuvent assurer le suivi.

## Comment se déroule une consultation de suivi ?

Votre professionnel de santé vous interroge sur votre ressenti et votre quotidien avec votre pessaire. Puis il le retire si vous le portez, et examine votre vagin et votre col utérin pour vérifier que tout va bien. Il vérifie ensuite que le pessaire est toujours en bon état et, si oui, le remet en place après l'avoir nettoyé. Si nécessaire, il procède à de nouveaux essais et à une nouvelle prescription de pessaire.

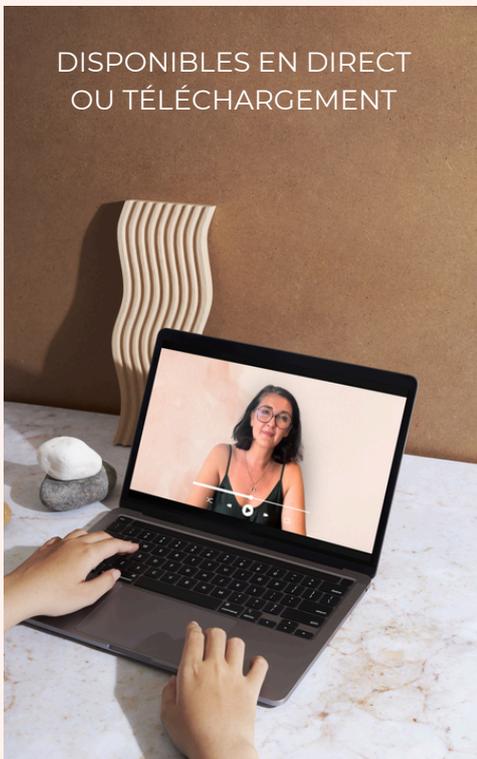
## En-dehors du suivi standard, quand dois-je consulter ?

Le pessaire est un dispositif sûr. Cependant, retirez votre pessaire et consultez un professionnel de santé dans les cas suivants : troubles urinaires (fuites ou difficultés à uriner), constipation (ou difficultés à aller à la selle), douleurs ou inconfort, pertes anormales, saignements anormaux, démangeaisons, odeur anormale.

# Pour aller plus loin...

Vous ressentez le besoin d'être mieux accompagnée pour utiliser votre pessaire, ou d'avoir des conseils pratiques pour mieux vivre avec votre prolapsus ? Suivez une Masterclass animée par des professionnelles de santé expertes et bienveillantes.

DISPONIBLES EN DIRECT  
OU TÉLÉCHARGEMENT



## “Mieux vivre mon prolapsus”

Cette Masterclass permet d'aider les femmes à **mieux comprendre leur corps, leur pathologie, et donne des astuces et des idées concrètes** à explorer et à mettre en pratique au quotidien pour mieux vivre le prolapsus et limiter les symptômes.

Objectifs : expliquer, rassurer, dédramatiser, améliorer l'image corporelle et briser la solitude et la honte.

### PROGRAMME

1. Comprendre mon périnée et mon prolapsus
2. Bonnes habitudes et hygiène de vie pour corriger ou prévenir l'aggravation de mon prolapsus
3. Vivre une vie de femme épanouie avec mon prolapsus : sexualité, sport, grossesse, contraception, cycle menstruel, image corporelle
4. Maîtriser des exercices de rééducation simples

## “Adopter mon pessaire Sereinement”

Cette Masterclass est conçue pour vous donner **toutes les clés pour vous approprier votre pessaire, le gérer et le manipuler sereinement** au quotidien, limiter les effets indésirables... et vivre votre vie de femme de manière épanouie avec ce nouvel allié.

Objectifs : faciliter votre autonomie avec votre pessaire et votre empowerment, vous aider à être actrice de votre prise en charge, vous rassurer, optimiser votre confort au quotidien

### PROGRAMME

1. Pourquoi un pessaire et comment ça marche ?
2. Préparer mon corps à l'utilisation du pessaire : que faire pour qu'il soit efficace et confortable ?
3. Trucs et astuces pour insérer et retirer mon pessaire
4. Comment entretenir et nettoyer mon pessaire ?
5. Petits tracas avec mon pessaire : gérer et limiter les effets indésirables, savoir quand consulter
6. Mon pessaire et ma vie de femme : sexualité, règles, sport, grossesse et post-partum

Posez vos questions, et bénéficiez des explications d'expertes

Flashez pour accéder aux informations et inscriptions



# MON CARNET DE SUIVI PERSONNALISÉ

# Bilan du 1er rendez-vous pessaire

## SYNTHÈSE DE LA CONSULTATION

Nom du professionnel de santé

Date de la consultation

Pessaires testés

Observations

## PRESCRIPTION

Pessaire sélectionné

*Modèle*

*Taille*

Prescriptions complémentaires et recommandations

## PROTOCOLE DE SUIVI

Date de pose du pessaire  
(si patiente non autonome)

Coordonnées du professionnel assurant le suivi

Fréquence de suivi

Date du 1er RDV de suivi

# Fiche de suivi

Date	Check	Changement de pessaire	Observations et recommandations	Prochain RDV
	  Trophicité	<input type="checkbox"/> Oui		
	  Constipation	<input type="checkbox"/> Non		
	  Microbiote			
	  Satisfaction pessaire		Si nouveau pessaire, modèle et taille :	
	  Trophicité	<input type="checkbox"/> Oui		
	  Constipation	<input type="checkbox"/> Non		
	  Microbiote			
	  Satisfaction pessaire		Si nouveau pessaire, modèle et taille :	
	  Trophicité	<input type="checkbox"/> Oui		
	  Constipation	<input type="checkbox"/> Non		
	  Microbiote			
	  Satisfaction pessaire		Si nouveau pessaire, modèle et taille :	
	  Trophicité	<input type="checkbox"/> Oui		
	  Constipation	<input type="checkbox"/> Non		
	  Microbiote			
	  Satisfaction pessaire		Si nouveau pessaire, modèle et taille :	
	  Trophicité	<input type="checkbox"/> Oui		
	  Constipation	<input type="checkbox"/> Non		
	  Microbiote			
	  Satisfaction pessaire		Si nouveau pessaire, modèle et taille :	
	  Trophicité	<input type="checkbox"/> Oui		
	  Constipation	<input type="checkbox"/> Non		
	  Microbiote			
	  Satisfaction pessaire		Si nouveau pessaire, modèle et taille :	

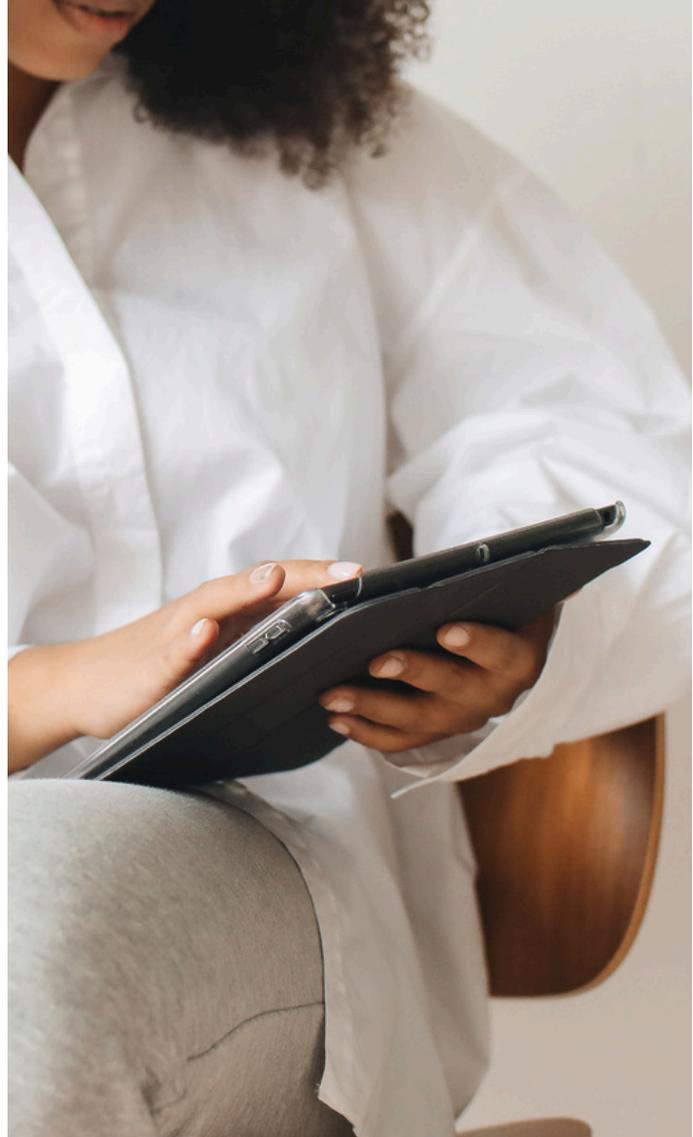
# Pour Commander

Passez commande sur notre site  
spécialisé et sécurisé  
**www.MyLittlePessaire.com**  
ou par téléphone avec votre conseillère  
Charlotte.

- ♥ Livraison rapide et colis discret
- ♥ Paiement en 4x sans frais
- ♥ 30 jours pour changer d'avis
- ♥ Service client bienveillant et expert  
qui vous répond vite et bien

Tous nos pessaires sont également  
disponibles en pharmacie.

*Merci pour votre confiance*



## Nous sommes là pour vous.

MyLittlePessaire, c'est une petite équipe de 6 femmes passionnées, et sincèrement engagées. Nous avons à cœur de vous offrir des solutions, de l'information de qualité et du soutien dans votre parcours de soin en santé pelvienne. Contactez-nous pour obtenir des réponses à vos questions, pour être orientée vers un professionnel de santé, ou simplement pour discuter :) Vous n'êtes pas seule !

Par téléphone (gratuit et confidentiel)

**01 84 60 24 22**

Sur notre chat en ligne (discussion instantanée anonyme)

**www.mylittlepessaire.com**

Par email

**contact@gaya-women.com**

Par les réseaux sociaux

**@mylittlepessaire**