

MyLittlePessaire

Le soutien que vous méritez

GUIDE PRATIQUE



« Ce qui compte c'est de se libérer soi-même,
découvrir ses propres dimensions,
refuser les entraves. »

Virginia Woolf





Un petit mot, au préalable

Bravo pour cette nouvelle étape dans votre vie de femme

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 !

La raison d'être de GAYA et du site MyLittlePessaire.com est d'offrir un meilleur accompagnement aux femmes concernées par certaines pathologies sexuelles et/ou pelviennes, comme par exemple le prolapsus des organes pelviens ou l'incontinence urinaire à l'effort. Notre mission est de vous faciliter l'accès à des solutions efficaces et simples, mais aussi à des informations complètes, fiables, et accessibles. Notre mission est, aussi, de vous accompagner sur votre chemin de femme, vers la compréhension de votre corps, et vers une reconnexion à votre intimité.

Ce guide a été pensé dans cet objectif. Je l'ai conçu pour vous aider à vous lancer avec votre pessaire, pour répondre à vos principales questions, et pour que vous vous sentiez moins seule.

Car, sachez-le, vous n'êtes pas seule, loin de là. Des millions de femmes sont concernées par le même type de troubles pelvi-périnéaux. On estime que plus d'une femme sur deux en souffrira à un moment de sa vie. Ce n'est donc ni anormal, ni honteux. Ce qui est anormal en revanche, c'est d'en subir les symptômes et de ne pas pouvoir vivre votre vie librement et faire les activités que vous aimez. Des solutions existent, et elles sont efficaces !

Votre pessaire sera votre nouvel allié, votre compagnon de route. À condition d'avoir été soigneusement choisi et essayé avec un professionnel de santé, et que vous bénéficiiez d'un accompagnement et d'un suivi appropriés, il vous permettra de corriger vos symptômes et de renouer avec votre vie, vos activités, votre féminité.

Ce guide ne remplace pas l'avis et l'accompagnement d'un professionnel de santé, qui demeurent indispensables. Il est simplement un outil de plus à votre disposition, dans le cadre de votre suivi médical.

L'équipe GAYA est à votre disposition pour vous apporter au téléphone, par mail ou via notre chat en ligne, toutes les réponses dont vous aurez besoin, ou pour vous mettre en contact avec un professionnel de santé.

N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour vous.

Avec tout mon soutien,

Alexane

Fondatrice et Présidente



Sommaire

Pourquoi un pessaire ?	6
Indications	7
Premier contact avec mon pessaire	8
Quant porter mon pessaire ?	9
Comment ça marche ?	10
Protocole de suivi médical	12
Prendre soin de mon pessaire	13
Insérer mon pessaire	14
Retirer mon pessaire	16
Mon pessaire et ma vie de femme	18
Pessaire et vie sexuelle	18
Pessaire et DIU	18
Pessaire et règles	19
Pessaire, grossesse et post-partum	20
Mon pessaire peut-il poser problème ?	21
Questions fréquentes	22
Nous sommes là pour vous	24
Carnet de suivi	25



Pourquoi un pessaire ?

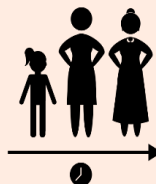
Une solution indiquée dans la prise en charge du prolapsus des organes pelviens et de l'incontinence urinaire à l'effort

Le pessaire est un petit dispositif médical en silicone qui, inséré dans votre vagin, apporte un soutien aux organes du petit bassin, 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 et préventives (rééducation et chirurgie). Il vous permet, en toute simplicité et sans attendre, de retrouver une vie active, sportive, et sexuelle libre et insouciante.

Le pessaire est un dispositif médical. Il doit être utilisé dans le cadre d'un suivi avec un professionnel de santé.

Un allié précieux pour toutes les étapes de votre vie de femme

Sport • Grossesse • Post-partum • Ménopause



Les (nombreux) avantages du pessaire

Efficace immédiatement

Simple et sans risque

Confortable

Adaptable

Préventif

Réversible

Pourquoi un pessaire ?

De nombreuses indications

- **Activités physiques et prévention**

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.

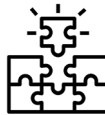
Vous n'êtes pas gênée mais vous pratiquez régulièrement un sport à risque, ou des efforts physiques impliquant des pressions intra-abdominales fortes : porter un pessaire pendant ces activités aide à préserver votre sangle pelvi-périnéale et les ligaments qui soutiennent vos organes, et donc à prévenir de futurs troubles.

- **Soutien temporaire**

Vous êtes enceinte 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. Un pessaire vous apporte le soutien dont vous avez besoin pendant ces périodes.

- **Traitement long terme - Alternative à la chirurgie**

Vous souffrez d'un prolapsus ou d'une incontinence urinaire à l'effort mais ne souhaitez pas, ou ne pouvez pas, vous faire opérer : porter un pessaire peut être une alternative très efficace, y compris sur le long terme. Cette solution a l'avantage d'être non invasive et réversible. Certaines femmes en portent pendant 30 ou 40 ans.



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.

- **Attente 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.

Premier contact avec mon pessaire



Composition

100% silicone médical flexible haute qualité
Sans latex, sans phtalates, sans produits d'origine animale

Lieu de fabrication

Etats-Unis

Marque

Milex (spécialisée dans la fabrication de pessaires depuis 1937)

Durée de vie

2 à 3 ans en moyenne

Avant de commencer à utiliser votre pessaire

- 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. En particulier si le modèle choisi est un Cube, demandez à votre professionnel de santé qu'il vous apprenne à l'insérer et à le retirer, et assurez-vous que vous y parvenez pendant la consultation.
- Lisez attentivement la notice.
- 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 il n'a pas besoin de l'être.

Que dois-je changer à mes habitudes et à mon hygiène intime ?

Bonne nouvelle : rien ! 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 (la fameuse « flore vaginale », constituée majoritairement de lactobacilles qui protègent votre équilibre intime). Laver l'intérieur du vagin peut favoriser un déséquilibre.
- Quant à la vulve, c'est-à-dire la zone externe, 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 ! 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 et nettoyer mon pessaire ?

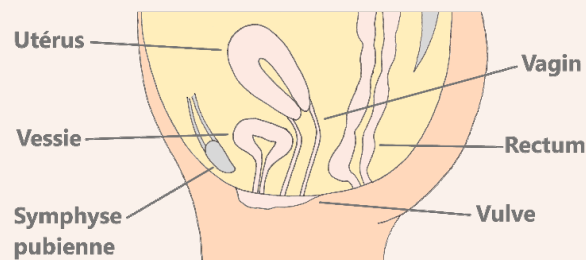
- Tous les soirs si vous portez un pessaire Cube.
- Pour tous les autres pessaires, l'idéal est de le retirer régulièrement : tous les soirs, une fois par semaine, une fois par mois... Vous décidez, en fonction de ce qui est confortable et pratique pour vous.
- Si vous ne le retirez jamais, faites-vous 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.

Plus vous retirez et nettoyez votre pessaire régulièrement, plus vous limitez les risques d'effets indésirables (irritation, pertes).

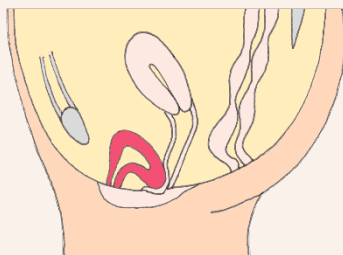
Comment ça marche ?

Qu'est -ce que le prolapsus des organes pelviens ?

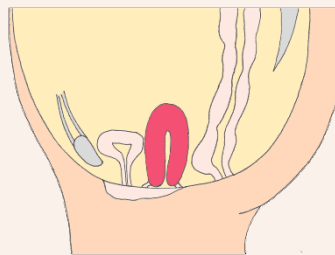
Le prolapsus est une descente d'un ou plusieurs organes du bassin pelvien (vessie, utérus ou rectum) provoquée par un affaiblissement ou un étirement de leur système de suspension (ligaments et muscles de la sangle pelvi-périnéale). Ces organes ont alors tendance à glisser vers le bas sous l'effet de 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 maintenus et s'affaissent encore davantage.



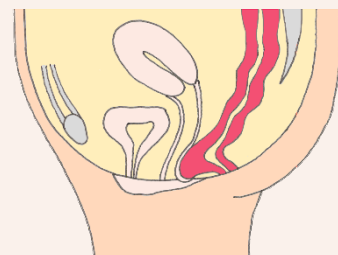
Anatomie des organes pelviens (sans prolapsus)



**Prolapsus de la vessie
(cystocèle)**



**Prolapsus de l'utérus
(hystérocèle)**



**Prolapsus du rectum
(rectocèle)**

Qui est concerné par le prolapsus ?

Le prolapsus touche majoritairement les 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
- Le travail lors de l'accouchement, la multiparité, les « gros bébés »
- La pratique de certains sports ou de certaines activités physiques
- La constipation chronique, la toux chronique, le surpoids
- Une faiblesse des tissus liée à la génétique
- Certaines chirurgies

Comment ça marche ?

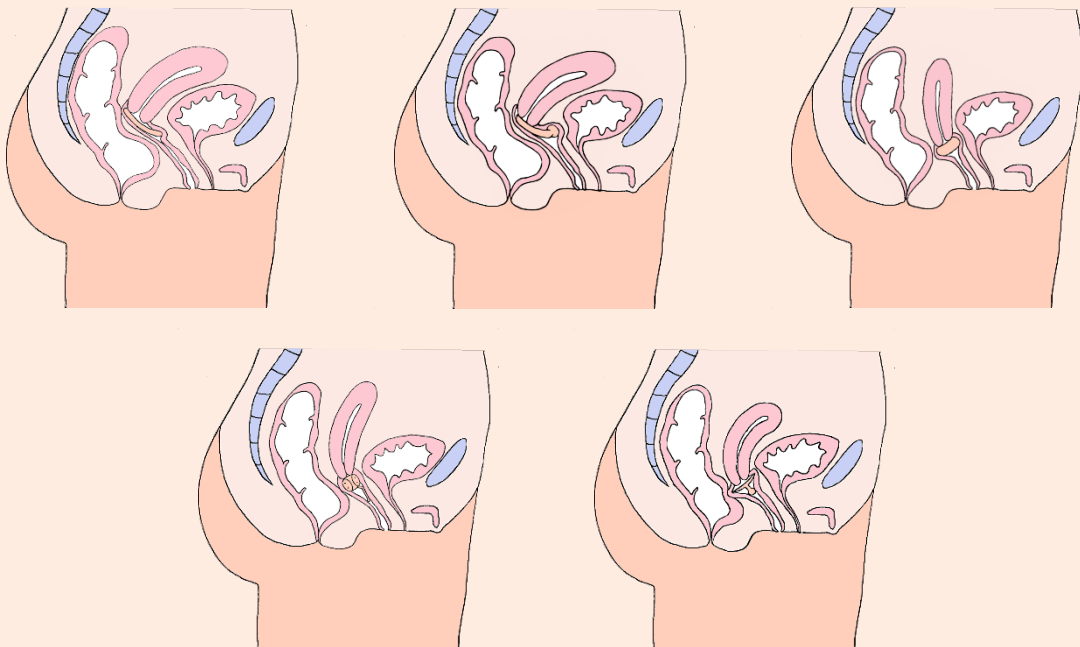
Le pessaire : un soutien mécanique tout simple

Le pessaire apporte un simple 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 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), incontinence urinaire à l'effort, 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.

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.

Comment se positionne-t-il dans le vagin ?



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

Protocole de 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.

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 gynécologue, un 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

Prendre soin de mon pessaire



Entretien du pessaire

Nettoyez tout simplement votre pessaire avec de l'eau chaude et du savon doux.

1. Préparez dans un récipient une solution en mélangeant un savon doux (un savon de Marseille ou un savon intime par exemple) 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, et même déconseillé, 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. Ses perforations, conçues essentiellement pour faciliter son retrait, sont insuffisantes pour laisser s'écouler les sécrétions naturelles de votre vagin, et l'effet ventouse qu'il exerce sur votre muqueuse, s'il est maintenu en continu, peut favoriser des irritations.

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

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 ou accroc), le pessaire doit être remplacé. Un changement de couleur progressif est normal.

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.



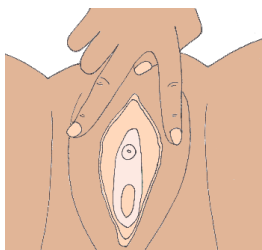
3. Installez-vous dans une position confortable pour vous : debout avec un pied posé sur un tabouret, assise sur les toilettes, allongée sur votre lit...



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.



5. Avec votre autre main, écarter 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).

Insérer mon pessaire

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.



Et pourquoi pas une petite relaxation intime ?

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

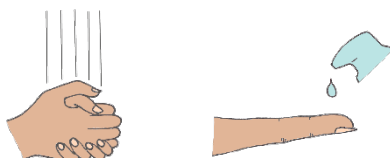
Des méditations intimes et guides audio pour l'insertion de votre pessaire sont disponibles sur notre site pour vous accompagner :

www.mylittlepessaire.com/explorations-intimes

Retirer mon pessaire

Guide de retrait

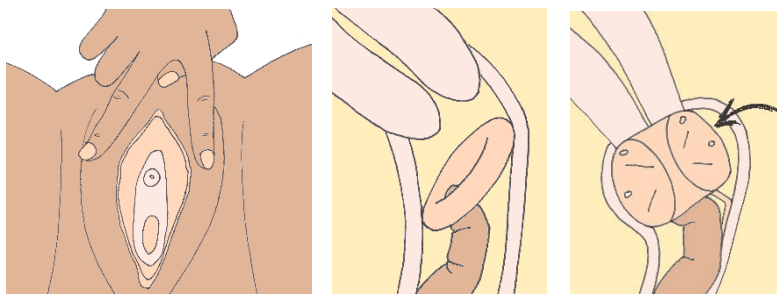
1. Assurez-vous d'avoir les mains propres et sèches.
2. Si besoin, lubrifiez légèrement votre vagin avec du gel lubrifiant à base d'eau.



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-ventousé 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. Sortez le pessaire et nettoyez-le, pour le repositionner lorsque vous le souhaitez.

Retirer mon pessaire



Que faire si je ne parviens pas à retirer mon pessaire ?

Première étape : rassurez-vous. Il n'y a pas d'urgence. Ne pas réussir à retirer son pessaire n'aura pas de conséquence immédiate (même le Cube).

- Pour faciliter le retrait, n'hésitez pas à vous aider d'un miroir pour visualiser ce que vous faites, où se trouve votre pessaire, et comment il se présente.
- Si vous ne parvenez pas à atteindre le pessaire avec vos doigts, poussez avec votre périnée, comme pour aller à la selle. Cela vous aidera à faire descendre le pessaire et à le rendre plus accessible.
- 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 vous être détendue et avoir laissé un peu de temps s'écouler.

Retirer le pessaire Cube

- 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 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, il cassera 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.



Ressources en ligne

Consultez la notice de votre pessaire ou notre site web pour plus de conseils. Vous pouvez également essayer quelques techniques de relaxation ou suivre notre guide audio :

www.mylittlepessaire.com/explorations-intimes

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) ou si vous souffrez d'arthrose ou manquez de force dans les doigts par exemple, il peut être plus

Mon pessaire et ma vie de femme



Profitez librement de votre vie sexuelle

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.

Certains modèles permettent presque toujours les rapports sexuels tout en conservant le pessaire en place, sans gêne. C'est le cas de l'Anneau (avec ou sans support), ainsi que du Dish (avec ou sans support).

La plupart des modèles de pessaire peuvent de plus être retirés de manière autonome lorsque vous le souhaitez. Si le pessaire vous gêne lors des rapports, vous pouvez donc le retirer avant et le replacer par la suite. C'est plus difficile avec des modèles tels que le Donut ou le Gellhorn.

Chaque femme et chaque couple aura ses préférences et ses particularités. Certains couples ne sont pas du tout gênés par le pessaire lors de la pénétration, d'autres préfèrent retirer le pessaire.

Si le pessaire est conservé pendant le rapport, vous pouvez le retirer après pour le nettoyer si vous le souhaitez, mais cela n'est pas indispensable.

Si vous utilisez du gel lubrifiant lors des rapports sexuels et que vous portez votre pessaire, veillez à n'utiliser que du gel lubrifiant à base d'eau afin de ne pas l'abîmer.



Puis-je porter un pessaire avec un 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.

Mon pessaire et ma vie de femme



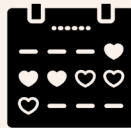
Et pendant les règles ?

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 modèles concernés sont les suivants :

- Cube
- 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.



Quelles protections périodiques avec un pessaire ?

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 vie de femme



Un allié pendant et après votre grossesse

Le pessaire peut être indiqué pour accompagner la femme enceinte ou la jeune maman, sauf contre-indication médicale.

Portez votre pessaire quand vous avez besoin de soutien pour :

- Restaurer le confort pendant la grossesse
- Soulager les symptômes liés à un prolapsus en post-partum
- Corriger des fuites urinaires pendant ou après la grossesse

En post-partum, en complément de la rééducation

Il n'est pas rare qu'une femme qui vient d'accoucher ait un prolapsus, qui peut être important voire complètement extériorisé, et/ou une incontinence urinaire à l'effort, ou encore des symptômes type gaz vaginaux. Il est possible de porter un pessaire immédiatement après l'accouchement, sauf contre-indication médicale.

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-correction 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 le prolapsus peut durer plus longtemps, sans que cela ne soit 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.



Pendant la grossesse

Pendant la grossesse, un pessaire peut également vous permettre de soulager une sensation de pesanteur pelvienne. 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.

Mon pessaire peut-il poser problème ?



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.

A noter qu'il est très fréquent de noter davantage 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 l'abondance de pertes est gênante, vous pouvez essayer de retirer plus fréquemment votre pessaire (par exemple ne le porter que pendant la journée).

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, mais aussi d'assurer le bon maintien du 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.

5 règles fondamentales pour assurer la bonne tolérance de votre pessaire

1. Hydratez et nourrissez votre muqueuse, suivez votre traitement local
2. Traitez et prévenez une éventuelle constipation
3. Retirez et nettoyez votre pessaire régulièrement si vous le pouvez
4. Utilisez uniquement des pessaires en silicone médical
5. Faites sérieusement le suivi déterminé avec votre professionnel de santé

Questions fréquentes



« Mon pessaire 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. Prenez rendez-vous avec un professionnel de santé pour essayer d'autres tailles.

« 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. 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. 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.

« 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 »). Consultez, un autre type de pessaire (Cube ou Dish urétral) pourra très probablement corriger à la fois le prolapsus et l'incontinence.

« 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 blanches »

Il est normal d'avoir davantage de pertes blanches en portant un pessaire. Si vous êtes ménopausée, le contact du pessaire sur vos muqueuses vous fera très certainement renouer avec ces fameuses leucorrhées, ces sécrétions vaginales qui jouent le rôle de lubrifiant naturel.

Questions fréquentes



« 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.

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

C'est assez classique au début. Ne poussez pas lorsque vous allez à la selle. Surélevez vos pieds, en les posant sur un marchepied ou tabouret physiologique par exemple, 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 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.

« 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. 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.

« 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), il arrive cependant qu'aucun pessaire ne convienne.

Nous sommes là pour vous

Un doute ? Une question ? Un coup de stress ? Contactez-nous, notre équipe est là pour vous accompagner et vous rassurer.

Attention, nous ne nous substituons en aucun cas à un professionnel de santé et ne pouvons ni donner ni aller à l'encontre d'un avis médical.



« Je cherche un professionnel de santé qui peut assurer mon suivi de pessaire et/ou me faire des essais »

Nous mettons à votre disposition un annuaire en ligne qui répertorie les professionnels s'étant identifiés comme proposant des consultations pessaires : www.mylittlepessaire.com/trouver-un-professionnel-de-sante/

« J'ai encore beaucoup de questions relatives à mon pessaire »

Une rubrique « FAQ / Questions fréquentes » est à votre disposition sur www.MyLittlePessaire.com. Vous y trouverez les réponses à de nombreuses questions. N'hésitez pas à parcourir également nos pages de contenu et notre blog, beaucoup d'informations y sont présentes.

« J'ai un coup de stress avec mon pessaire... »

Pas de panique, venez discuter avec nous sur notre chat en ligne sur www.MyLittlePessaire.com, ou appelez-nous.

Nous pourrions peut-être vous aiguiller et vous donner quelques astuces, et vous rassurer en attendant que vous ayez pu joindre votre professionnel de santé si cela est nécessaire.



Comment nous joindre

Mail | contact@gaya-women.com

Chat en ligne | www.MyLittlePessaire.com

Téléphone | +33 1 84 60 24 22

Bilan du 1^{er} rendez-vous pessaire

DEROULE DE LA CONSULTATION

Nom du professionnel de santé

Date de la consultation

Observations

Pessaires testés

PRESCRIPTION

Pessaire sélectionné

Modèle

Taille

Prescriptions complémentaires

PROTOCOLE DE SUIVI

Fréquence de suivi

Date du prochain rendez-vous de suivi

Professionnel de santé assurant le suivi

Fiche de suivi

Date du rendez-vous	Observations	Etat du pessaire	Changement de pessaire	Date du prochain rendez-vous de suivi
		☐ Très bon ☐ Bon ☐ Début d'usure ☐ Abîmé Couleur : _____	☐ Oui Préciser : _____ ☐ Non	
		☐ Très bon ☐ Bon ☐ Début d'usure ☐ Abîmé Couleur : _____	☐ Oui Préciser : _____ ☐ Non	
		☐ Très bon ☐ Bon ☐ Début d'usure ☐ Abîmé Couleur : _____	☐ Oui Préciser : _____ ☐ Non	
		☐ Très bon ☐ Bon ☐ Début d'usure ☐ Abîmé Couleur : _____	☐ Oui Préciser : _____ ☐ Non	
		☐ Très bon ☐ Bon ☐ Début d'usure ☐ Abîmé Couleur : _____	☐ Oui Préciser : _____ ☐ Non	

Fiche de suivi

Date du rendez-vous	Observations	Etat du pessaire	Changement de pessaire	Date du prochain rendez-vous de suivi
		☐ Très bon ☐ Bon ☐ Début d'usure ☐ Abîmé Couleur : _____	☐ Oui Préciser : _____ ☐ Non	
		☐ Très bon ☐ Bon ☐ Début d'usure ☐ Abîmé Couleur : _____	☐ Oui Préciser : _____ ☐ Non	
		☐ Très bon ☐ Bon ☐ Début d'usure ☐ Abîmé Couleur : _____	☐ Oui Préciser : _____ ☐ Non	
		☐ Très bon ☐ Bon ☐ Début d'usure ☐ Abîmé Couleur : _____	☐ Oui Préciser : _____ ☐ Non	
		☐ Très bon ☐ Bon ☐ Début d'usure ☐ Abîmé Couleur : _____	☐ Oui Préciser : _____ ☐ Non	

« Vivre, c'est danser,
j'aimerais mourir à bout de souffle, épuisée,
à la fin d'une danse ou d'un refrain. »

Joséphine Baker



MyLittlePessaire