



## Guide pratique du PESSAIRE

### **Qu'est-ce qu'un PESSAIRE et Pourquoi m'a-t-on prescrit un PESSAIRE ?**

Le pessaire est un petit dispositif médical en silicone (*Sans latex, sans phtalates, sans produits d'origine animale*) 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)

### **Quand porter un PESSAIRE ?**

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 ou 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...

### **Quand retirer et le nettoyer ?**

- 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 le laver ?**

Nettoyez tout simplement votre pessaire avec de l'eau chaude et du savon doux (savon de Marseille). Il est inutile, et même déconseillé, de faire bouillir ou de désinfecter le pessaire. Il est par ailleurs conseillé d'utiliser des gel lubrifiant à base d'eau pour l'introduction si besoin.

### **Quand dois-je consulter pour mon PESSAIRE ?**

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

### **Le PESSAIRE au quotidien...**

- Il est possible d'avoir des rapports sexuels avec un PESSAIRE en place, veillez à le nettoyer après les rapports et utiliser un gel lubrifiant à base d'eau pour ne pas l'abimer.
- Durant les règles, les PESSAIRES peuvent être mis, mais ils doivent être lavés tous les 4 à 6h
- Il est possible d'avoir un DIU et un pessaire, il faut cependant être vigilante avec le PESSAIRE CUBE à ne pas enlever le DIU avec l'effet succion.
- Il est possible de porter un PESSAIRE durant la grossesse, ce dernier peut améliorer les symptômes qui peuvent se majorer pendant cette période.
- 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.
- Il n'est pas nécessaire d'avoir une hygiène intime spécifique. Utilisez un savon classique. Il est en revanche conseillé de mettre en place un traitement local par ovule ou crème prescrites par votre médecin en complément pour en améliorer l'efficacité.