



## CHOIX DU MODELE

		Anneau*	Dish urétral*	Cube	Donut	Gellhorn	Cube Tandem	Efemia
POP	Cytocèle	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Hystérocèle	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Réctocèle			✓	✓		✓	
IUE	IUE		✓	✓			✓	✓
Autonomie	Manipulation facile	✓	✓			✓	✓	✓
	Patiente non autonome	✓	✓		✓	✓		
	Activité sexuelle sans retrait	✓	✓					
Autres critères	Introitus étroit ou sensible	✓	✓					
	Absence de col			✓	✓	✓	✓	✓
	Absence de tonicité			✓	✓	✓	✓	
	Muqueuse très fragile				✓			

\*existent avec support (membrane perforée) pour un soutien renforcé. Les indications restent les mêmes.

## LA CONSULTATION PESSAIRES EN BREF

- Les essais de pessaires test** en consultation sont indispensables pour valider le modèle et la taille, s'assurer de l'autonomie, augmenter le taux d'adhésion, éviter un investissement financier inutile et un échec psychologique.
- Les facteurs favorisant le succès** d'un projet pessaire : trophicité de la muqueuse vaginale - essais de pessaires test en consultation - traiter la constipation - (ré)éduquer la patiente - valider le mode de gestion - planifier un suivi régulier.
- C'est le bon pessaire si...** la patiente ne le sent pas - il est efficace - il ne bouge pas - il ne gêne pas à la miction - la patiente comprend l'intérêt et adhère au traitement.
- Reporter/suspendre le port du pessaire si...** la patiente n'est pas gênée par ses symptômes et ne souhaite aucun traitement - signes d'infection urinaire ou vaginale - signes de sécheresse vaginale - risque d'oubli définitif du pessaire en place.

	Mode d'action	Mesure d'estimation	Fréquence de retrait limite	Fréquence de retrait recommandée*	Facilité d'utilisation
Anneau	Soutènement	antéro-postérieure	3 mois	≤ 1 semaine	Facile
Anneau avec support	Soutènement	antéro-postérieure	3 mois	≤ 72h	Facile
Dish "bol" urétral	Soutènement	antéro-postérieure	3 mois	≤ 1 semaine	Facile
Dish urétral avec support	Soutènement	antéro-postérieure	3 mois	≤ 72h	Moyen
Cube	Comblement	latérale	12h	≤ 12h	Difficile
Donut	Comblement	latérale	3 mois	≤ 1 semaine	Difficile
Gellhorn	Mixte	latérale	3 mois	≤ 72h	Moyen
Cube Tandem	Comblement	latérale	12h	≤ 12h	Moyen
Efemia	Mixte	latérale	12h	≤ 12h	Facile

\*par MyLittlePessaire

**Les diamètres les plus utilisés en moyenne**, se situent entre 55 mm et 80 mm pour les pessaires annulaires, et entre 25 mm et 40 mm pour les pessaires cubes. L'estimation de la taille se fait par un toucher vaginal consenti, et se vérifie par des essais.

## LES INFORMATIONS À DONNER À VOS PATIENTES

- La manipulation du pessaire est un “coup de main” à prendre *on prend son temps*
- L'augmentation des leucorrhées est normale et n'est pas nécessairement un signe d'infection
- Le pessaire se nettoie à l'eau et au savon *simplissime*
- Oui au gel lubrifiant à base d'eau, mais pas trop *ça glisse*
- Ne pas pousser en allant à la selle + utiliser un tabouret physiologique
- Inspecter régulièrement la surface du pessaire pour savoir quand le changer
- La durée de vie moyenne du pessaire est de 2 ans *c'est pas rien !*
- Oui aux rapports sexuels avec un pessaire (infos en fonction du modèle)
- Retirer le pessaire toutes les 4-6h pendant les règles pour le nettoyer *comme une cup*



### Les astuces pour bien tolérer son pessaire

- Ne pas oublier son traitement hydratant local *comme sa crème visage*
- La constipation est l'ennemi du périnée... et du pessaire
- Un pessaire retiré et nettoyé régulièrement est mieux toléré
- Supplémenter pour renforcer la flore intime en cas de déséquilibre

**Vos mots comptent :** le pessaire peut être comparé à une “attelle”, ou encore à un “soutien-gorge des organes pelviens”... Loin d'être un dispositif obsolète réservé aux femmes très âgées et inopérables, le pessaire est un accessoire du quotidien, sûr et efficace, qui s'adapte à la vie de chaque femme. Il se porte “à la carte” en fonction des besoins et est un allié, pas un fardeau supplémentaire. 90% des femmes adhèrent à cette solution lorsqu'elle leur est proposée avec le bon niveau d'information.

## LA CHECKLIST DE SUIVI

### A l'interrogatoire

- ✓ Le pessaire est toujours efficace et satisfaisant
- ✓ Le pessaire est confortable et ne provoque pas de gêne / douleur / saignements
- ✓ La patiente n'est pas constipée

### A l'examen

- ✓ La muqueuse vaginale est toujours en bonne santé - la patiente suit son traitement local et ne présente aucun signe d'irritation ou d'érosion
- ✓ Aucun signe d'infection n'est détecté
- ✓ La surface du pessaire est toujours lisse et sans accros  
*Un changement de couleur modéré est normal*
- ✓ La patiente ne risque pas d'oublier définitivement son pessaire en place  
*Compléter la carte de suivi pour les patientes non autonomes*



## POUR ALLER PLUS LOIN > MYLITTLEPESSAIRE VOUS ACCOMPAGNE



Retrouvez tout notre contenu et nos guides sur [www.MyLittlePessaire.com](http://www.MyLittlePessaire.com) et/ou suivez nos webinars totalement gratuits et bourrés d'informations pratico-pratiques !

Une question ? Contactez-nous par mail, chat, ou téléphone (01 84 60 24 22), nous sommes là pour vous.