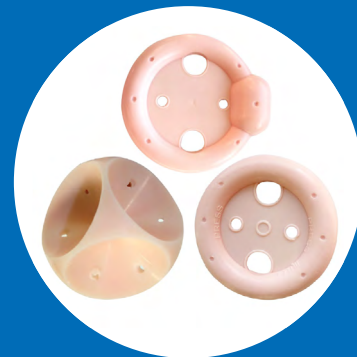


Le Pessaire

Pour traiter une descente d'organes ou des fuites d'urine



Le pessaire est un objet qui sert à traiter ces problèmes chez la femme. Cette fiche vous explique comment l'utiliser. Elle vous explique aussi comment le garder en bon état.

Pourquoi dois-je porter un pessaire?

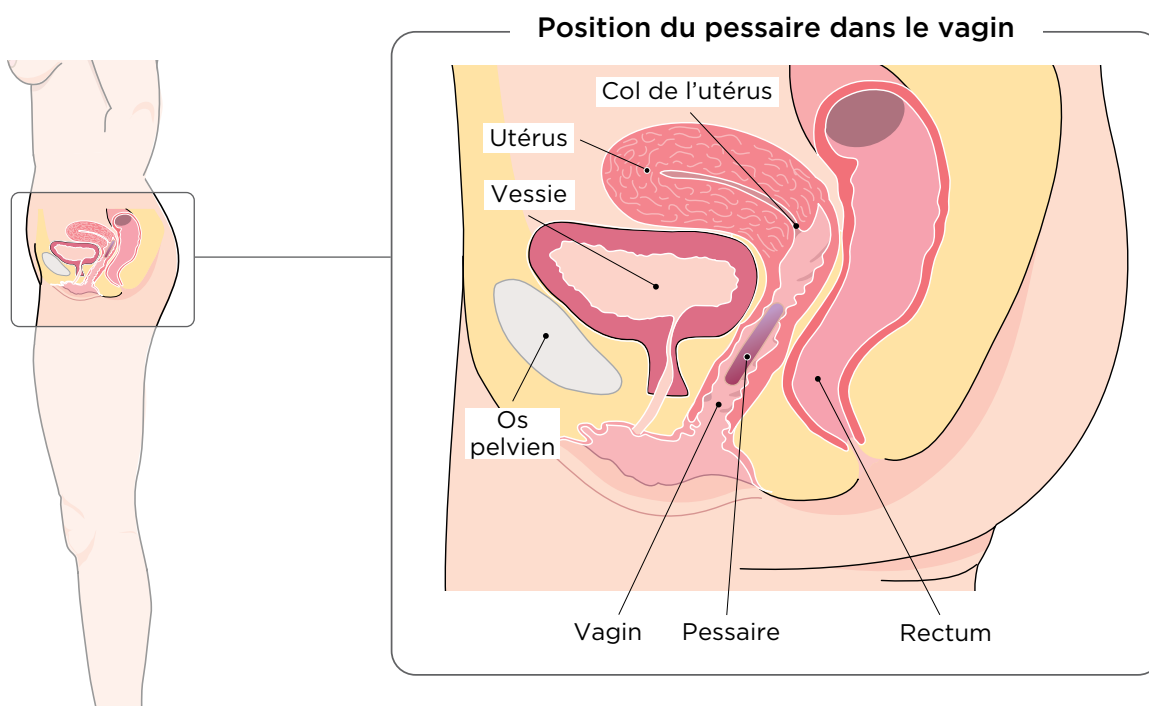
Après un accouchement ou sans cause précise, il arrive que certains organes comme l'utérus, le vagin, la vessie ou le rectum se déplacent vers le bas (prolapsus).

Le pessaire est un objet de silicone en forme d'anneau, de cube, de disque ou autre que l'on met dans le vagin pour soutenir ces organes. Il est tenu en place par les muscles de votre bassin.

Il peut remplacer une opération pour traiter une descente d'organes ou les fuites d'urine (incontinence). On peut aussi l'utiliser en attendant cette opération.

Le pessaire peut être porté tout le temps, seulement quand vous faites des activités ou au besoin.

L'incontinence peut aussi être traitée par la physiothérapie. Voir la fiche *Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez la femme*.



Comment se choisit un pessaire ?

Le pessaire vous sera donné gratuitement au CHU de Québec. Si vous le prenez ailleurs, vous devrez le payer.



La première fois, c'est un médecin ou un physiothérapeute qui le mettra. Par la suite, vous pourrez le mettre vous-même ou avec l'aide d'une infirmière de votre CLSC.

Il existe différents modèles de pessaires et différentes tailles. Il faut parfois plusieurs essais pour trouver celui qui vous convient le mieux. Notez dans le tableau page 4 les différents types de pessaires essayés. Parfois, il faut changer de taille après un certain temps.

L'équipe de soins s'assure que votre pessaire est bien ajusté et qu'il reste en place. Quand c'est le cas, vous ne devez pas le sentir. Exactement comme un tampon. Il ne peut pas se perdre ou aller plus haut. Il laisse passer sans problème les sécrétions vaginales et le sang des règles.

Voir en annexe page 5 comment mettre et comment retirer un pessaire.

Dois-je être suivie par mon équipe de soins ?

Oui. Vous devez absolument respecter les rendez-vous ci-dessous. Le vagin doit être examiné régulièrement pour s'assurer que les parois vaginales sont en santé.

Avec l'infirmière

- 1 à 2 semaines après avoir commencé à porter un pessaire
- 1 à 2 mois après avoir commencé à porter un pessaire
- 4 à 6 mois après avoir commencé à porter un pessaire

Au CLSC

- Tous les 1 à 2 mois pour faire nettoyer votre pessaire si vous ne le faites pas vous-même

Avec le médecin

- 1 fois par an ou selon l'avis de votre médecin

Comment nettoyer mon pessaire ?

Une nuit par semaine, vous pouvez enlever, laver et laisser sécher votre pessaire. Remettez-le ensuite le matin. Vous pouvez le faire plus souvent si vous le désirez.

Pour nettoyer votre pessaire :

- > Retirez-le.
- > Lavez-le avec de l'eau tiède et un savon doux non parfumé (ex. : Cétaphil).
- > Essuyez-le avec un linge sec.
- > Laissez-le sécher dans un contenant aéré. Cela peut être une boîte de plastique avec des trous dans le couvercle.



Quand le pessaire ne cause pas de rougeur ou d'irritation au vagin, il est tout à fait possible de le retirer et le nettoyer une fois par mois.

Certains pessaires (ex. : Gellhorn) ne peuvent pas être retirés sans aide. Ils ne peuvent donc pas être lavés à la maison. Vous devrez alors vous rendre au CLSC. Il est important de suivre la fréquence des rendez-vous.

Quelle est la durée de vie d'un pessaire?

En général, vous pourrez garder le même pessaire pendant des années (5 ans ou plus). Il doit être changé en cas de fissures. Avec le temps, votre pessaire peut jaunir ou brunir. C'est normal.

Pourquoi faut-il prendre parfois des hormones vaginales?

Si vous êtes ménopausée, votre médecin vous a peut-être prescrit des hormones vaginales (œstrogènes), sauf s'il y a des contre-indications dans votre cas. Elles permettent de renforcer la paroi de votre vagin. Elles sont sous forme de crème (Premarin ou Estragyn), d'anneau (Estring) ou de comprimé (Vagifem) à mettre dans le vagin. Suivez les recommandations de votre médecin.

Dois-je mettre un gel vaginal?

Un gel peut aider à garder les parois du vagin en santé. C'est pourquoi il peut être utilisé avec un pessaire. Ces gels sont en vente libre en pharmacie. Si vous en mettez, il vaut mieux ne pas le faire la même journée que les hormones.

Si vous avez des questions, parlez-en à votre médecin. Il vous dira quel gel vous convient le mieux et comment l'utiliser. Il ne faut pas confondre les gels vaginaux avec les lubrifiants qui servent lors des relations sexuelles.

Attention : les gels vaginaux peuvent rendre les condoms moins efficaces. Vérifiez avec votre pharmacien.

Puis-je avoir des relations sexuelles avec un pessaire?

Les pessaires à anneau permettent souvent d'avoir des relations sexuelles. D'autres peuvent être inconfortables. Mieux vaut alors les retirer.



ATTENTION!

Un pessaire n'est pas un moyen de contraception et ne protège pas des infections transmissibles sexuellement.



Quels sont les problèmes possibles?

Le pessaire est très sécuritaire. Mais il peut y avoir certains inconvénients. Dans la plupart des cas, on pourra les régler facilement. Prenez rendez-vous avec l'infirmière dans les cas suivants.

1 Mon pessaire tombe

Il est possible que vous deviez changer de taille.

2 Mon pessaire me fait mal

Il faut peut-être que vous changiez de taille ou de modèle.

Enlevez votre pessaire et prenez rendez-vous.

3 J'ai des difficultés à uriner ou à aller à la selle

Enlevez votre pessaire et prenez rendez-vous.



4 J'ai des pertes vaginales qui sentent mauvais

Il est normal d'avoir un peu plus de pertes avec un pessaire. Si cela vous gêne, retirez votre pessaire plus régulièrement (même toutes les nuits si vous voulez) et faites les soins habituels. Enlevez votre pessaire et prenez rendez-vous en cas :

- de pertes très abondantes
- d'odeurs fortes

5 Je saigne

Un saignement peut être un signe que votre pessaire irrite les parois de votre vagin. Enlevez-le et prenez rendez-vous.

6 Je perds de l'urine quand je fais un effort (incontinence urinaire d'effort)

Lorsque vous faites certains mouvements, des fuites d'urine peuvent alors apparaître ou empirer. Vous avez peut-être besoin d'un autre modèle (rendez-vous non urgent).

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Si vous avez des inquiétudes, vous pouvez contacter Info-Santé à n'importe quel moment au **8-1-1** ou prendre rendez-vous avec votre équipe de soins.

MÉDECIN TRAITANT :

MODÈLE DE PESSAIRE	TAILLE	DATE DE LA 1 ^{RE} INSTALLATION

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Le CHUM n'est pas responsable du contenu de ce document tel que modifié par le CHU de Québec – Université Laval, ni de l'utilisation qu'en fait ce dernier.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Voici comment installer 2 types de pessaires qui peuvent être utilisés : le pessaire en anneau et, plus rarement, le pessaire cube.

Matériel :

- votre pessaire
- un lubrifiant soluble dans l'eau (ex. : K-Y ou Gynatrof)



Pessaire en anneau



Pessaire cube



Lubrifiant

Position pour mettre votre pessaire



Mettez un pied sur le couvercle des toilettes fermé. Placez un miroir sur le couvercle.

1

METTRE LE PESSAIRE

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant et après la mise en place.



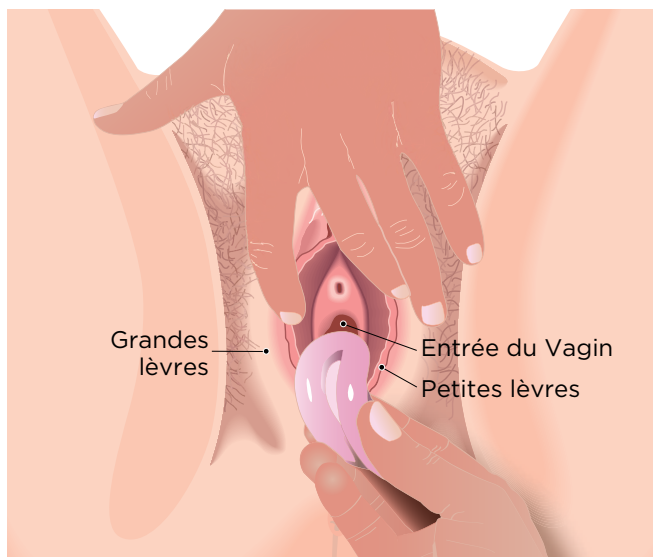
- 1- Pour le pessaire en anneau, tenez-le à la base et pliez-le. Pour le cube, pliez-le au maximum. Tenez le pessaire avec votre main dominante. Celle-ci doit être sèche pour bien le tenir.



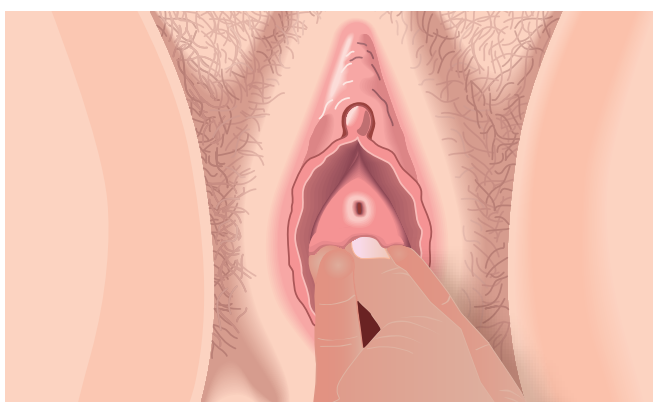
- 2- Mettez du lubrifiant seulement sur le bout du pessaire qui va rentrer en premier.

1

METTRE LE PESSAIRE (suite)

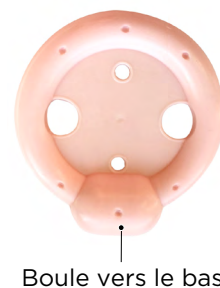


- 3- Prenez votre autre main pour écarter les petites lèvres de la vulve. Touchez l'ouverture du vagin avec le bout du pessaire.



- 4- Rentrez le pessaire et glissez-le vers le haut avec une légère pression vers l'arrière (vers le dos). Il doit rentrer le long de la paroi arrière du vagin. Une fois presque rentré dans le vagin, lâchez-le. Il va se déplier et se placer tout seul. Vous pouvez le pousser davantage vers le haut une fois en place.

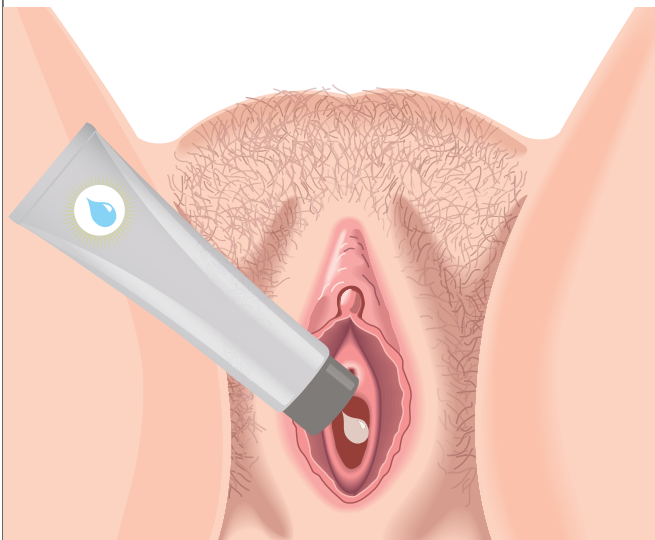
Si vous avez un pessaire en anneau avec boule, après l'avoir entré, tournez-le pour que la boule pointe vers le bas.



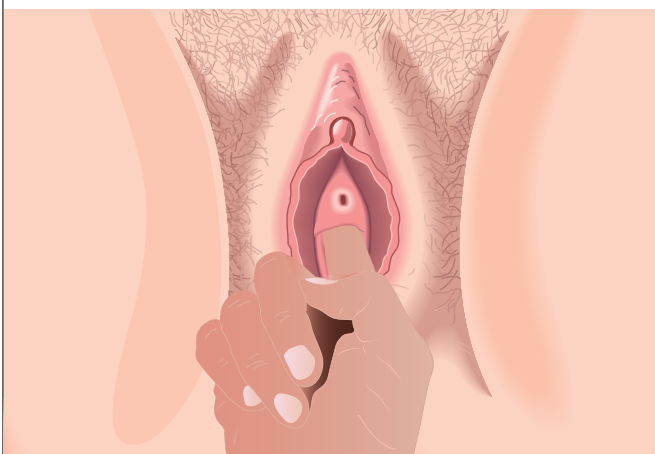
2

ENLEVER LE PESSAIRE

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant et après le retrait de votre pessaire.



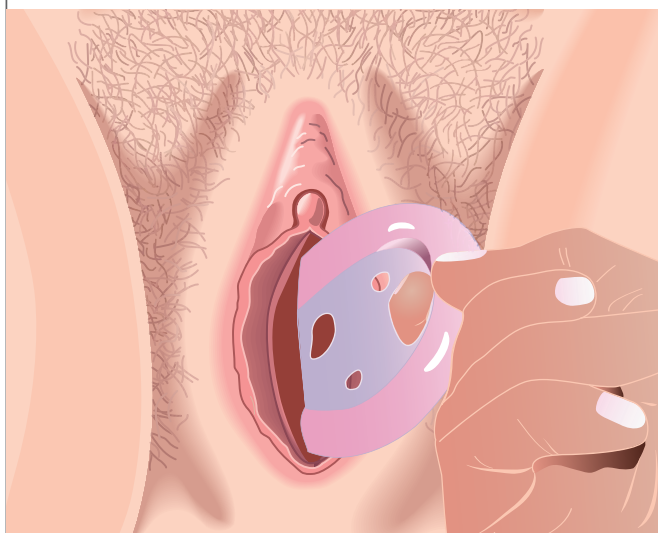
- 1- Mettez un peu de lubrifiant à l'entrée du vagin si vous le souhaitez.



- 2- Entrez votre index dans le vagin. Pour le pessaire en anneau, attrapez le rebord de l'anneau. Pour le cube, attrapez le rebord du cube. Si vous ne sentez pas le pessaire, forcez vers le bas (comme pour faire une selle). Votre pessaire descendra vers l'entrée du vagin.

2

ENLEVER LE PESSAIRE (suite)



- 3- Tirez le pessaire vers l'extérieur jusqu'à ce que vous puissiez l'attraper avec votre index et votre pouce. Pour aider un pessaire en anneau à sortir du vagin, il est parfois possible de le plier en deux. Lavez-le et rangez-le comme expliqué page 2.



Pour faciliter le retrait d'un pessaire en anneau, attachez-lui un fil dentaire (sans menthe). Vous pourrez le retrouver au moment de retirer le pessaire comme pour un tampon. Quand le pessaire est en place, cachez le fil en le poussant dans le vagin.



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Prochains rendez-vous



Choses à faire

Notez les actions à faire : commencer des exercices, changer un pansement, modifier une habitude de vie, etc.



Date / Heure	Actions