

# UTILISATION D'UN PESSAIRE

Pour traiter une descente d'organes  
ou une incontinence urinaire



# Introduction

---

Votre médecin gynécologue vous a prescrit un pessaire. Ce dépliant a pour but de vous expliquer de quoi il s'agit, dans quelles situations l'utiliser ainsi que les modalités à suivre pour le poser et le retirer.

## Qu'est-ce qu'un pessaire ?

Le pessaire est un dispositif (cupule, anneau ou cube) introduit dans le vagin. Il assure un rôle mécanique de soutien de l'utérus et des organes pelviens qui l'entourent lorsque ceux-ci se déplacent vers le bas (prolapsus). Il est tenu en place par les muscles de votre bassin.

Composé de silicone médical, le pessaire est peu allergène, stérilisable et réutilisable. Flexible, souple, confortable, résistant, il est également facile à manipuler.

## Quelles sont les indications au pessaire ?

Le pessaire est un traitement de confort. Il peut être utilisé dans les situations suivantes :

- ▶ Soulagement occasionnel ou durable des symptômes liés au prolapsus (« descente » d'organes), à savoir lorsque les organes pelviens forment une « boule » dans le bas ventre, causant ainsi une gêne, une lourdeur ou une difficulté à uriner. Cette action a lieu dans l'attente d'une chirurgie, en cas de doute sur un choix thérapeutique ou lors d'un désir d'enfant.
- ▶ Traitement conservateur de l'incontinence urinaire d'effort (pessaire urétral) afin d'éviter les fuites urinaires.

Après discussion avec l'équipe médico-soignante, vous pouvez opter pour un port quotidien ou occasionnel du pessaire, en fonction de vos activités et de vos besoins personnels. Le ou la médecin ainsi que l'infirmier ou l'infirmière vous conseillent à ce sujet.

Un même pessaire peut être utilisé de manière répétée durant plusieurs années, tant qu'il n'a pas de fissures. Avec le temps, il est normal que le pessaire puisse jaunir ou brunir.

## Quel pessaire choisir ?

Il existe différents types de pessaire. Il faut parfois plusieurs essais avant de trouver le modèle qui vous convient, en fonction de sa taille et de sa forme :



## Pourquoi une crème lubrifiante vous est-elle prescrite ?

Une crème lubrifiante, avec ou sans œstrogène, vous est prescrite avec votre pessaire, car elle nourrit la muqueuse et limite les risques de lésions et donc d'infection.

Cette crème peut être appliquée finement lors de chaque manipulation du pessaire ou à l'entrée du vagin avant l'introduction de celui-ci. De plus, l'utilisation d'un lubrifiant est fortement recommandée en cas de sécheresse vaginale.

Lors d'un soin quotidien, d'autres applications de crème que celles effectuées sur le pessaire ne sont pas indiquées.

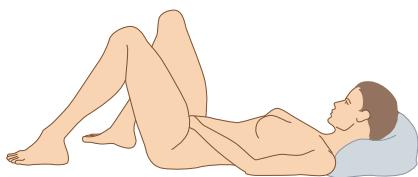
Si le pessaire est laissé en place durant plusieurs semaines, la crème intra-vaginale est appliquée deux à trois fois par semaine.

# Pose et retrait du pessaire

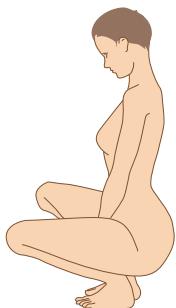
## Considérations générales

Pour une bonne utilisation du pessaire, il est indispensable que celui-ci soit manipulé à votre domicile. Vous le retirez le soir et le remettez le lendemain matin. La pose et le retrait sont des gestes simples nécessitant un peu d'entraînement.

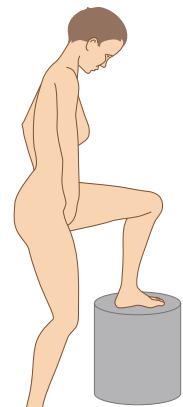
De manière générale, la main dominante réalise le geste dans l'une des positions suivantes :



Allongée, tête surélevée par un coussin,  
jambes repliées et écartées.



Accroupie, contre un mur,  
en écartant les cuisses.



Debout, pied sur le rebord du  
lit ou sur une marche (position  
identique à celle utilisée pour  
la mise en place d'un tampon).

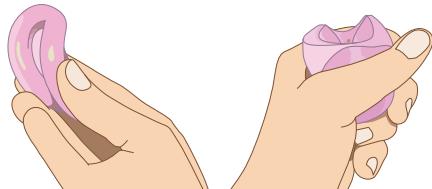
La pose peut être plus aisée en position couchée, vessie vide. A l'inverse, le retrait peut être plus facile en position debout.

## La pose du pessaire

Pour commencer, lavez-vous toujours les mains avec votre savon habituel ou frictionnez-les avec une solution hydro-alcoolique.



1. Prenez le pessaire avec la main dominante et appliquez dessus un peu de crème ou de gel lubrifiant.



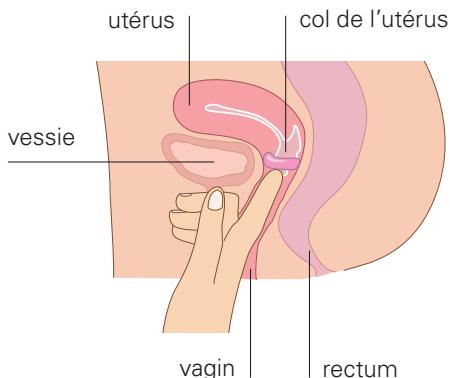
2. Pliez-le à l'aide d'une main afin de faciliter son insertion.



3. Si nécessaire, réintroduisez d'abord le prolapsus dans le vagin.

4. Ecartez délicatement les lèvres et introduisez doucement le pessaire jusqu'au fond du vagin.

5. Avec un doigt, vérifiez que le pessaire soit positionné derrière l'os pubien.



## +

## INFO

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

## Le retrait du pessaire

Pour commencer, lavez-vous toujours les mains avec votre savon habituel ou frictionnez-les avec une solution hydro-alcoolique.

1. Réalisez un toucher vaginal afin de repérer le positionnement du pessaire.
2. Positionnez votre doigt entre la paroi vaginale et le pessaire pour enlever l'effet ventouse exercé par ce dernier.
3. Poussez, comme pour aller à selle, afin que le pessaire soit plus facile à retirer.
4. Retirez délicatement le pessaire en le tirant à l'extérieur du vagin.



## Le nettoyage du pessaire

- ▶ Lavez le pessaire sous l'eau courante avec un savon doux, tout en vérifiant qu'il n'ait pas de fissures.
- ▶ Rincez-le bien, puis séchez-le.
- ▶ Conservez-le dans un sachet de congélation ou une boîte hermétique pour la nuit.

Dans certains cas, le ou la médecin peut vous prescrire une solution de rinçage vaginal.



# Questions fréquentes

---

## Quand le pessaire est-il bien positionné ?

Lorsqu'aucune gêne n'est ressentie et que le prolapsus est réduit.

## Pourquoi faut-il régulièrement retirer le pessaire ?

Le retrait régulier du pessaire évite des infections et des lésions :

- ▶ de la muqueuse vaginale
- ▶ du méat urinaire (orifice qui permet d'uriner)
- ▶ de la fourchette vulvaire (la zone en V, sous l'orifice du vagin)

La présence du pessaire et le frottement occasionné contre les parois vaginales sont à l'origine de ces différentes complications. L'idéal est de poser le pessaire le matin et de l'enlever le soir afin que les muqueuses respirent.

## Puis-je avoir des relations sexuelles avec un pessaire ?

Certains dispositifs permettent d'avoir des relations sexuelles. Toutefois, il est préférable de retirer le pessaire pour éviter tout risque d'inconfort.

## Que faire si vous ne pouvez pas enlever le pessaire ?

Ne vous inquiétez pas si vous gardez le pessaire un peu plus long-temps que prévu, cela n'a pas de conséquences graves sur votre santé. Reprenez rendez-vous auprès de la consultation infirmière pour l'enlever et trouver une solution adaptée à votre situation.

## Que faire en cas de pertes de sang, démangeaisons, brûlures vaginales ou pertes malodorantes inhabituelles ?

Il est conseillé de prendre contact avec l'Unité de périnéologie ou votre gynécologue. Ces symptômes peuvent être le signe que le pessaire irrite les parois du vagin, une consultation est donc recommandée afin de l'ajuster ou de le changer.

## Que faire si votre pessaire tombe ou provoque des douleurs ?

Reprenez rendez-vous auprès de la consultation infirmière pour trouver une solution adaptée à votre situation.

## Quel est le rôle de la consultation infirmière pessaire ?

L'équipe vous propose plusieurs rendez-vous de suivi afin de :

- ▶ vérifier que tout va bien avec le pessaire
- ▶ vous apprendre à gérer votre pessaire
- ▶ répondre à vos questions.

# Informations pratiques

## Contact

📞 022 372 41 97  
↗ [www.hug.ch/gynecologie](http://www.hug.ch/gynecologie)

## Secrétariat

Lundi, mardi, jeudi et vendredi: de 8h30 à 12h

## Service de gynécologie

Unité de périnéologie  
Bd de la Cluse 30  
1205 Genève

## Accès

Bus 35, arrêt  
« Maternité-Pédiatrie »  
Bus 7, arrêt « Pédiatrie »  
Tram 12 et 18,  
arrêt « Augustins »  
Léman Express, arrêt  
« Genève-Champel »

## Parking

H-Cluse



Cette brochure, testée auprès des patientes, a été réalisée par le Service de gynécologie en collaboration avec le Groupe d'information pour patients, patientes et proches (GIPP) des HUG.