

Prolapsus génital de la femme

Le pessaire gynécologique : à quoi ça sert ? Comment l'utiliser ?

Avril 2022

Vous avez un prolapsus génital, appelé aussi « descente d'organes » dans le langage courant. Votre médecin vous a prescrit un pessaire. Cette fiche a pour objectif de vous informer sur ce dispositif et sur la manière de l'utiliser. Ces informations sont complémentaires de la fiche d'information pour les patientes « [Prolapsus génital de la femme : des solutions pour le traiter](#) » que votre médecin pourra vous remettre en consultation.

Qu'est-ce qu'un pessaire ?

Un pessaire est un dispositif introduit dans le vagin dont le but est de maintenir les organes pelviens (vessie, rectum, utérus) à leur place.

Il peut être utilisé :

- en cas de prolapsus génital ;
- en cas de fuites urinaires survenant lors des efforts (activité physique, jardinage, bricolage, toux, rire...)
- de manière temporaire en cours de grossesse.

Les pessaires sont efficaces : dans 70 à 80 % des cas, ils soulagent quasi-immédiatement la sensation de boule dans le vagin associée à un prolapsus génital. Ils ne sont pas invasifs et présentent peu d'effets secondaires. Ils peuvent être utilisés en association avec la rééducation du périnée.

Comment choisir son pessaire ?

Le choix du pessaire à utiliser sera effectué en lien avec vous par votre médecin, sage-femme ou kinésithérapeute en consultation. Il existe des pessaires en latex ou en silicone. Le silicone est en général privilégié car plus durable dans le temps.

→ Il existe **différentes formes** de pessaires. Les plus fréquemment proposés sont les pessaires anneau, cube ou Donut.

Le pessaire Dish est parfois utilisé en cas de fuites urinaires à l'effort associées.

En règle générale, un pessaire peut être utilisé plusieurs années (2 à 3 ans).

Il doit être changé en cas de modification d'aspect (fissuration, cassure).

Pessaire anneau



Pessaire cube



Pessaire Donut



Pessaire Dish



→ Il existe également **différentes tailles** de pessaires qui permettent de s'adapter à votre corps.

Plusieurs essais pourront être nécessaires pour trouver le pessaire qui vous convient le mieux.

Un pessaire adapté ne doit pas être ressenti une fois en position et ne doit pas gêner lors des activités quotidiennes. La plupart des femmes oublient qu'elles ont un pessaire.



Comment mettre en place un pessaire ?

La 1^{re} pose s'effectue la plupart du temps par votre médecin en consultation. Vous pourrez ensuite le manipuler seule pour le nettoyer.

→ Après vous être installée en position allongée sur le dos ou debout avec un pied sur une chaise ou légèrement accroupie :

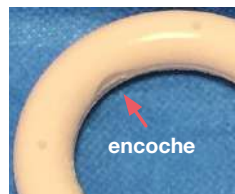
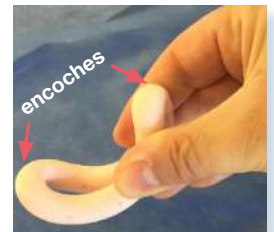
- en cas de pessaire anneau ou cube, pliez-le entre le pouce et l'index avec la main dominante (main droite si vous êtes droitière, gauche si vous êtes gauchère) ;

En cas de pessaire anneau, il est nécessaire de le plier au niveau des encoches

Pessaire cube plié



Pessaire anneau plié



- écartez les petites lèvres avec la main non dominante et introduisez le pessaire dans le vagin avec l'autre main (dominante). Vous pouvez le repousser avec le doigt s'il vous gêne.

Le pessaire doit se bloquer en arrière du pubis (os du bassin situé devant la vessie)

Insertion du pessaire



Comment le retirer ?

En cas de **pessaire cube** :

① utilisez le cordon, **sans le tirer**, pour exercer une légère traction sur une des alvéoles du pessaire pour faire rentrer de l'air et le déventouser,

ou :

① suivez le cordon avec l'index jusqu'au pessaire puis passez l'index entre le pessaire et la paroi du vagin afin d'enlever l'effet de succion ou exercer une pression sur une alvéole en tractant doucement le cordon sur un côté pour déventouser le pessaire ;

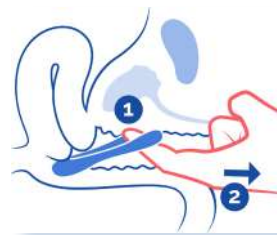
② puis, saisissez le pessaire et tractez doucement jusqu'à son retrait.

En cas de **pessaire anneau (ou Dish ou Donut)** :

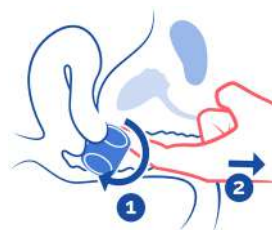
① crochetez le pessaire avec l'index ;

② tirez dessus doucement jusqu'à ce qu'il soit retiré complètement.

Retrait pessaire cube



Retrait pessaire anneau



Quand le porter ?

Un pessaire peut être utilisé de façon continue (tous les jours) ou de manière intermittente (comme par exemple lors des activités physiques).

Est-il possible d'avoir une activité sexuelle avec un pessaire ?

Y a-t-il des activités déconseillées ?

Il est possible d'avoir une activité sexuelle sans avoir à retirer votre pessaire. C'est le cas du pessaire anneau. Pour les autres pessaires (cube, Donut, Dish), il ne reste pas assez d'espace dans le vagin : il faudra l'enlever avant.

Vous pouvez garder votre pessaire même pendant les règles, en particulier s'il s'agit d'un pessaire anneau. S'il s'agit d'un pessaire cube, Donut, il faudra le nettoyer toutes les 4 à 6 heures.

Le port d'un tampon hygiénique peut être rendu difficile en présence d'un pessaire, il peut être utilisé en cas de pessaire anneau, mais il ne tiendra pas en cas de pessaire cube.

Il est possible de garder son pessaire quelle que soit l'activité physique, même à la piscine.

Comment l'entretenir ? Quel suivi est nécessaire ?

Après une première pose, un contrôle est en général programmé entre 1 et 3 mois par votre praticien.

Si vous manipulez le pessaire seule, il suffira simplement de nettoyer le pessaire à l'eau savonneuse. Il est inutile de le stériliser.

→ **Il est d'usage d'enlever et de nettoyer un pessaire cube tous les jours.**

→ Un pessaire anneau pourra être laissé en place durant plusieurs semaines voire plusieurs mois. Le rythme de nettoyage sera fonction de votre facilité à le manipuler : toutes les semaines, tous les 15 jours ou plus (au minimum tous les 4-6 mois).

Si vous ne le faites pas vous-même, votre praticien organisera un suivi tous les 4-6 mois. Si vous le manipulez seule, un suivi annuel sera suffisant.

L'application d'œstrogènes par voie locale ou de crème à base d'acide hyaluronique pourrait améliorer la tolérance d'un pessaire au long cours et pourra vous être proposée par votre praticien, en particulier si vous êtes ménopausée.

Quelle est la durée de vie d'un pessaire ?

Les pessaires en silicone peuvent être utilisés plusieurs années (autour de 2-3 ans). Ils devront être changés en cas de modification d'aspect (fissuration, cassure).

Les pessaires en latex ont une durée de vie moins longue que ceux en silicone.

Quels sont les inconvénients possibles ?

→ **Il est normal d'avoir des pertes vaginales avec un pessaire.**

Ces sécrétions vaginales peuvent être plus abondantes qu'auparavant, en fonction de la dose du traitement local prescrit en association avec le pessaire. Si ces sécrétions deviennent odorantes ou provoquent des démangeaisons, consultez votre médecin.

→ **Le pessaire peut descendre à l'orifice vaginal, lors des activités quotidiennes ou du sport.**

Il peut parfois tomber, notamment lors de la défécation ou efforts de poussées. Pour éviter cet inconvénient, il est impératif de lutter contre la constipation (conseils hygiéno-diététiques, conseils de posture aux toilettes, voire laxatifs).

Un pessaire ne doit pas occasionner de difficultés pour vider la vessie.

Traiter le prolapsus en repositionnant les organes avec un pessaire peut révéler des fuites urinaires (qui étaient masquées par le prolapsus). Un autre type de pessaire pourra alors vous être proposé.

Quelles sont les complications possibles ?

Les complications ne sont pas fréquentes et nécessiteront une consultation avec votre praticien. Il pourra s'agir de :

- saignements dus à des érosions vaginales ;
- infections, pertes malodorantes ;
- douleurs ;
- incarceration dans le tissu vaginal (en cas de pessaire négligé, c'est-à-dire sans suivi médical).

→ **Il n'y a pas de risque de développer un cancer avec un pessaire.**

Un pessaire ne doit PAS FAIRE MAL et il ne doit PAS GÊNER lorsque vous urinez.

Cette fiche a été rédigée par le Dr Anne-Cécile Pizzoferrato, en collaboration avec le groupe de travail des recommandations HAS « **Prolapsus génital de la femme : prise en charge thérapeutique - juin 2021** », et relue par un panel de patientes et d'usagères de la santé.

Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr