

# LE CATALOGUE



LE SOUTIEN SOUS TOUTES SES FORMES

**MY**  
**LITTLE**  
**PESSAIRE**

[www.MyLittlePessaire.com](http://www.MyLittlePessaire.com)

2025



# QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes une équipe de 6 femmes passionnées et engagées.

Le prolapsus des organes pelviens touche plus de la moitié des femmes au cours de leur vie. Cette statistique nous trotte dans la tête. Notre conviction : la “chute” d’un organe ne devrait jamais impliquer la chute du moral et de l’estime de soi, la chute du désir, la chute de l’activité physique ou sociale.

Un consensus se dégage au sein des communautés scientifiques : la prise en charge du prolapsus doit être globale. C’est pourquoi nous avons choisi d’étendre notre champs d’action et notre expertise au-delà du pessaire.

Nous avons choisi les meilleurs produits du marché pour corriger les symptômes gênants, adopter des habitudes saines pour la santé intime et modifier le rapport à la pathologie. Tous nos produits de qualité sont sélectionnés avec soin et passion, et validés par notre comité scientifique et les utilisatrices. Nous attachons autant d’importance à leur efficacité et au confort qu’ils apportent, qu’aux valeurs qui fondent leur conception et leur fabrication.

La raison d’être de MyLittlePessaire est d’apporter un soutien global, expert et indéfectible aux femmes concernées par des troubles sexuels ou pelviens... mais aussi aux soignants qui les prennent en charge. Nous l’avons pensé comme un lieu de ressources au service de la santé pelvienne qui concilie expertise approfondie, science, bienveillance, et reconnexion au corps.

Notre mission : informer, guider, décomplexer et autonomiser les femmes pour une vie plus libre et plus légère.

# SOMMAIRE

Prescrire un pessaire.....	4
5 règles d'or avec un pessaire.....	5
Nos pessaires.....	7
Toutes nos références de pessaires.....	8
Nos solutions pour les soignants.....	10
Les kits de pessaires.....	11
Aides à la manipulation du pessaire.....	12
Fuites urinaires.....	13
Microbiote intime et immunité vaginale.....	14
Sècheresse intime.....	15
Constipation.....	16
Incontinence Anale.....	17
Post-opératoire et douleurs.....	18
Pesanteurs pelviennes & varices vulvaires.....	20
Ressources patientes et documents.....	21
Nos formations certifiées.....	23
Nos services et nos engagements.....	26
Commander.....	27

## NE MANQUEZ PAS NOS WEBINAIRES GRATUITS !

### L'ESSENTIEL SUR LES PESSAIRES

Se familiariser avec les bases et le choix du pessaire



### 9 CLÉS POUR MAXIMISER LE CONFORT ET L'EFFICACITÉ DU PESSAIRE

Adopter les bons réflexes à avoir pour une prise en charge réussie

### UTILISATION DES PESSAIRES POUR LES INCONTINENCES URINAIRES

Savoir corriger les incontinences urinaires grâce aux pessaires

# PRESCRIRE UN PESSAIRE

## Comment prescrire le bon pessaire ?

Il est nécessaire de réaliser des essais de pessaires en consultation avec chaque patiente pour trouver le pessaire le mieux adapté à ses symptômes et à ses préférences. Nous mettons à votre disposition des kits de pessaires pour réaliser ces essais (voir pages 8-9).

## Remboursement et prise en charge CPAM

L'arrêté du 20 septembre 2024 porte inscription des pessaires sur la liste des produits et prestations remboursés. La prise en charge est assurée à hauteur de 60% de la base de remboursement par la CPAM, avec un prix limite de vente du pessaire de 45,84€TTC. La prise en charge est renouvelable tous les 2 ans.

Nos pessaires Mileyx et Arabin sont remboursables par l'Assurance Maladie avec le code LPP 6158392. Le remboursement n'est possible qu'en pharmacie pour le moment.

## Que mettre sur l'ordonnance ?

Il est indispensable d'indiquer :

- le modèle du pessaire (sa forme)
- sa taille en millimètres.

Idéalement, ajoutez :

- La marque pour être sûr de coller au pessaire validé avec la patiente lors des essais.
- La mention "silicone médical" pour éviter la délivrance de pessaires en latex, moins bien tolérés et moins durables.
- Le code LPP pour faciliter la prise en charge CPAM.

## Qui peut prescrire ?

Médecins, Sages-femmes, Masseurs-Kinésithérapeutes et Infirmières en pratique avancée peuvent prescrire un pessaire.



## LES FICHES DE PRESCRIPTION

Les tailles, références et codes pharmacie y sont renseignés pour tous nos pessaires, de même que les produits complémentaires : aucun risque pour la patiente ou la pharmacie de se tromper en passant commande !

*Bloc de 25 fiches recto-verso détachables ou document pdf*

# 5 RÈGLES D'OR AVEC UN PESSAIRE

Les études montrent que le pessaire est un traitement très satisfaisant (>90%) à condition d'être adapté à chaque patiente... et d'appliquer au maximum quelques règles de bonnes pratiques :

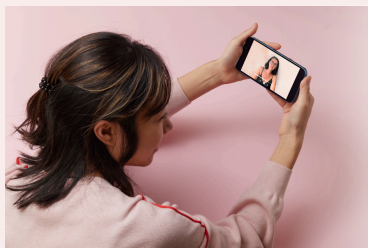
- 1 Hydrater correctement et régulièrement la muqueuse vulvo-vaginale
- 2 Veiller au bon équilibre du microbiote vaginal
- 3 Corriger les habitudes hygiéno-diététiques, comme la posture aux toilettes et la constipation
- 4 Prendre conscience de son corps et se (ré)éduquer
- 5 Favoriser l'autonomie de la patiente avec son pessaire

*"Ça me change la vie et me libère la tête. Je ne pense plus à mon prolapsus et je peux rebouger comme je le souhaite. Je retrouve une vie normale et plus d'insouciance. J'en parle beaucoup autour de moi."*

**Pauline**

*"La première fois que j'ai porté un pessaire, j'aurais embrassé ma gynéco tellement le confort était grand."*

**Marie**



Vous manquez de temps pour éduquer vos patientes ou leur expliquer suffisamment ces bonnes pratiques dans l'utilisation de leur pessaire ?

**MyLittlePessaire s'en charge pour vous !**

Recommandez à vos patientes nos Masterclass animées par des soignantes expertes et bienveillantes.

# NOS PESSAIRES



**ANNEAU MILEX**  
Encoches pour pliage facile



**ANNEAU AVEC SUPPORT**  
Soutien renforcé



**DISH URÉTRAL MILEX**  
Prolapsus / Incontinence



**DISH AVEC SUPPORT**  
Prolapsus / Incontinence



**CUBE MILEX**  
Activités physiques intenses



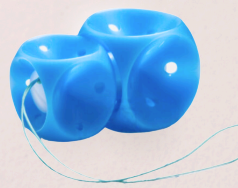
**DONUT MILEX**  
Plus doux pour la muqueuse



**GELLHORN MILEX**  
Prolapsus utérin important



**CUBE ARABIN**  
Cordon plus solide



**CUBE TANDEM ARABIN**  
Rectocèle / Incontinence



**ANNEAU ARABIN**  
Plus fin, pliage en 8



**BOL URÉTRAL ARABIN**  
Prolapsus / Incontinence



**ANNEAU PROFEM**  
Souple

# NOS PESSAIRES



**ANNEAU AVEC SUPPORT  
PROFEM**



**DISH AVEC SUPPORT  
PROFEM**



**CUBE PROFEM**  
Cordon solide, en silicone



**GELLHORN PROFEM**  
Tige courte souple



**GELLHORN PROFEM**  
Tige longue souple



**DONUT PROFEM**  
Facile à réduire

Tous nos pessaires sont des dispositifs médicaux portant le marquage CE, sélectionnés avec soin pour leur qualité, leur durabilité, leur facilité d'utilisation et leur confort.

Nous ne proposons que des pessaires en silicone médical résistant, souple et bien toléré par les muqueuses. 0% Latex, 0% BPA.

MODÈLE	SOUPLESSE		
	Milex	ProFem	Arabin
Anneau	+	+	++
Anneau avec support	+	+	
Cube perforé	+	++	+
Dish urétral	+		+
Dish urétral avec support	+	+	
Donut	-	++	
Gellhorn tige courte	-	++	
Gellhorn tige longue		++	

++	Très souple
+	Souple
-	Peu souple
	Absent de la gamme

# TOUTES NOS RÉFÉRENCES



## ANNEAU



Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	44 mm	0888937005929
<input type="checkbox"/> 1	51 mm	0888937005936
<input type="checkbox"/> 2	57 mm	0888937005943
<input type="checkbox"/> 3	64 mm	0888937005950
<input type="checkbox"/> 4	70 mm	0888937005967
<input type="checkbox"/> 5	76 mm	0888937005974
<input type="checkbox"/> 6	83 mm	0888937005981
<input type="checkbox"/> 7	89 mm	0888937005998
<input type="checkbox"/> 8	95 mm	0888937006001
<input type="checkbox"/> 9	102 mm	0888937006018
<input type="checkbox"/> 10	108 mm	0888937006025
<input type="checkbox"/> 11	114 mm	0888937006032
<input type="checkbox"/> 12	121 mm	0888937006049
<input type="checkbox"/> 13	127 mm	0888937006056



## DISH



Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	55 mm	0888937004502
<input type="checkbox"/> 1	60 mm	0888937004519
<input type="checkbox"/> 2	65 mm	0888937004526
<input type="checkbox"/> 3	70 mm	0888937004533
<input type="checkbox"/> 4	75 mm	0888937004540
<input type="checkbox"/> 5	80 mm	0888937004557
<input type="checkbox"/> 6	85 mm	0888937004564



## CUBE



Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	25 mm	0888937005240
<input type="checkbox"/> 1	30 mm	0888937005257
<input type="checkbox"/> 2	35 mm	0888937005264
<input type="checkbox"/> 3	38 mm	0888937005271
<input type="checkbox"/> 4	41 mm	0888937005288
<input type="checkbox"/> 5	44 mm	0888937005295
<input type="checkbox"/> 6	51 mm	0888937005301
<input type="checkbox"/> 7	57 mm	0888937005318



## DISH AVEC SUPPORT



Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	55 mm	0888937004571
<input type="checkbox"/> 1	60 mm	0888937004588
<input type="checkbox"/> 2	65 mm	0888937004595
<input type="checkbox"/> 3	70 mm	0888937004601
<input type="checkbox"/> 4	75 mm	0888937004618
<input type="checkbox"/> 5	80 mm	0888937004625
<input type="checkbox"/> 6	85 mm	0888937004632



## GELLHORN



Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 1	38 mm	0888937007466
<input type="checkbox"/> 2	44 mm	0888937007473
<input type="checkbox"/> 3	51 mm	0888937007480
<input type="checkbox"/> 4	57 mm	0888937007497
<input type="checkbox"/> 5	64 mm	0888937007503
<input type="checkbox"/> 6	70 mm	0888937007510
<input type="checkbox"/> 7	76 mm	0888937007527
<input type="checkbox"/> 8	83 mm	0888937007534
<input type="checkbox"/> 9	89 mm	0888937007541
<input type="checkbox"/> 10	95 mm	0888937007558



## ANNEAU

AVEC SUPPORT



Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	44 mm	0888937008524
<input type="checkbox"/> 1	51 mm	0888937008531
<input type="checkbox"/> 2	57 mm	0888937008548
<input type="checkbox"/> 3	64 mm	0888937008555
<input type="checkbox"/> 4	70 mm	0888937008562
<input type="checkbox"/> 5	76 mm	0888937008579
<input type="checkbox"/> 6	83 mm	0888937008586
<input type="checkbox"/> 7	89 mm	0888937008593
<input type="checkbox"/> 8	95 mm	0888937008609
<input type="checkbox"/> 9	102 mm	0888937008616
<input type="checkbox"/> 10	108 mm	0888937008623
<input type="checkbox"/> 11	114 mm	0888937008630
<input type="checkbox"/> 12	121 mm	0888937008647
<input type="checkbox"/> 13	127 mm	0888937008654



## DONUT



Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	55 mm	0888937004922
<input type="checkbox"/> 1	57 mm	0888937004939
<input type="checkbox"/> 2	64 mm	0888937004946
<input type="checkbox"/> 3	70 mm	0888937004953
<input type="checkbox"/> 4	76 mm	0888937004960
<input type="checkbox"/> 5	83 mm	0888937004977
<input type="checkbox"/> 6	89 mm	0888937004984
<input type="checkbox"/> 7	95 mm	0888937004991



## CUBE TANDEM

Dr.Arabin

Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0+0	25+25	4260245821969
<input type="checkbox"/> 0+1	25+29	4260245821976
<input type="checkbox"/> 1+0	29+25	4260245821983
<input type="checkbox"/> 1+1	29+29	4260245821990
<input type="checkbox"/> 1+2	29+32	4260245822003
<input type="checkbox"/> 2+1	32+29	4260245822010
<input type="checkbox"/> 2+2	32+32	4260245822027
<input type="checkbox"/> 2+3	32+37	4260245822034
<input type="checkbox"/> 3+2	37+32	4260245822041
<input type="checkbox"/> 3+3	37+37	4260245822058
<input type="checkbox"/> 3+4	37+41	4260245822065
<input type="checkbox"/> 4+3	41+37	4260245822072
<input type="checkbox"/> 4+4	41+41	4260245822089
<input type="checkbox"/> 4+5	41+45	4260245822096
<input type="checkbox"/> 5+4	45+41	4260245822102
<input type="checkbox"/> 5+5	45+45	4260245822119



## ANNEAU

Dr.Arabin

Taille	Ø mm
<input type="checkbox"/> 0	50 mm
<input type="checkbox"/> 1	55 mm
<input type="checkbox"/> 2	60 mm
<input type="checkbox"/> 3	65 mm
<input type="checkbox"/> 4	70 mm
<input type="checkbox"/> 5	75 mm
<input type="checkbox"/> 6	80 mm
<input type="checkbox"/> 7	85 mm
<input type="checkbox"/> 8	90 mm
<input type="checkbox"/> 9	95 mm
<input type="checkbox"/> 10	100 mm



## BOL

Dr.Arabin

Taille	Ø mm
<input type="checkbox"/> 0	55 mm
<input type="checkbox"/> 1	60 mm
<input type="checkbox"/> 2	65 mm
<input type="checkbox"/> 3	70 mm
<input type="checkbox"/> 4	75 mm
<input type="checkbox"/> 5	80 mm
<input type="checkbox"/> 6	85 mm
<input type="checkbox"/> 7	90 mm

Tailles identiques aux  
pessaires Dish Milex.  
Substitution possible.




## CUBE


Dr.Arabin

Taille	Ø mm
<input type="checkbox"/> 0	25 mm
<input type="checkbox"/> 1	29 mm
<input type="checkbox"/> 2	32 mm
<input type="checkbox"/> 3	37 mm
<input type="checkbox"/> 4	41 mm
<input type="checkbox"/> 5	45 mm
<input type="checkbox"/> 6	55 mm
<input type="checkbox"/> 7	65 mm
<input type="checkbox"/> 8	70 mm
<input type="checkbox"/> 9	75 mm

La ficelle est fixée au premier cube A  
sur une taille A+B. En cas de doute,  
choisissez une taille inférieure

# TOUTES NOS RÉFÉRENCES




**ANNEAU** 


Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	45 mm	9346513003604
<input type="checkbox"/> 1	51 mm	9346513003611
<input type="checkbox"/> 2	57 mm	9346513003628
<input type="checkbox"/> 3	64 mm	9346513003635
<input type="checkbox"/> 4	70 mm	9346513003642
<input type="checkbox"/> 5	76 mm	9346513003659
<input type="checkbox"/> 6	83 mm	9346513003666
<input type="checkbox"/> 7	89 mm	9346513003673
<input type="checkbox"/> 8	95 mm	9346513003680
<input type="checkbox"/> 9	102 mm	9346513003697




**DISH**   
AVEC SUPPORT


Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	55 mm	9346513005653
<input type="checkbox"/> 1	60 mm	9346513005660
<input type="checkbox"/> 2	65 mm	9346513005677
<input type="checkbox"/> 3	70 mm	9346513005684
<input type="checkbox"/> 4	75 mm	9346513005691
<input type="checkbox"/> 5	80 mm	9346513005707




**CUBE** 


Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	25 mm	9346513005134
<input type="checkbox"/> 1	29 mm	9346513005141
<input type="checkbox"/> 2	33 mm	9346513005158
<input type="checkbox"/> 3	37 mm	9346513005165
<input type="checkbox"/> 4	41 mm	9346513005172
<input type="checkbox"/> 5	45 mm	9346513005189
<input type="checkbox"/> 6	50 mm	9346513005196
<input type="checkbox"/> 7	56 mm	9346513005202
<input type="checkbox"/> 8	63 mm	9346513005219




**ANNEAU**   
AVEC SUPPORT


Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	45 mm	9346513003703
<input type="checkbox"/> 1	51 mm	9346513003710
<input type="checkbox"/> 2	57 mm	9346513003727
<input type="checkbox"/> 3	64 mm	9346513003734
<input type="checkbox"/> 4	70 mm	9346513003741
<input type="checkbox"/> 5	76 mm	9346513003758
<input type="checkbox"/> 6	83 mm	9346513003765
<input type="checkbox"/> 7	89 mm	9346513003772
<input type="checkbox"/> 8	95 mm	9346513003789
<input type="checkbox"/> 9	102 mm	9346513003796




**GELLHORN**   
TIGE COURTE


Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	38 mm	9346513004069
<input type="checkbox"/> 1	45 mm	9346513004076
<input type="checkbox"/> 2	51 mm	9346513004083
<input type="checkbox"/> 3	57 mm	9346513004090
<input type="checkbox"/> 4	64 mm	9346513004106
<input type="checkbox"/> 5	70 mm	9346513004113
<input type="checkbox"/> 6	76 mm	9346513004120
<input type="checkbox"/> 7	83 mm	9346513004137
<input type="checkbox"/> 8	89 mm	9346513004144
<input type="checkbox"/> 9	95 mm	9346513004151



**GELLHORN**   
TIGE LONGUE

Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	38 mm	9346513003963
<input type="checkbox"/> 1	45 mm	9346513003970
<input type="checkbox"/> 2	51 mm	9346513003987
<input type="checkbox"/> 3	57 mm	9346513003994
<input type="checkbox"/> 4	64 mm	9346513004007
<input type="checkbox"/> 5	70 mm	9346513004014
<input type="checkbox"/> 6	76 mm	9346513004021
<input type="checkbox"/> 7	83 mm	9346513004038
<input type="checkbox"/> 8	89 mm	9346513004045
<input type="checkbox"/> 9	95 mm	9346513004052



**DONUT** 

Taille	Ø mm	Code Pharma
<input type="checkbox"/> 0	51 mm	9346513005257
<input type="checkbox"/> 1	57 mm	9346513005264
<input type="checkbox"/> 2	64 mm	9346513005271
<input type="checkbox"/> 3	70 mm	9346513005288
<input type="checkbox"/> 4	76 mm	9346513005295
<input type="checkbox"/> 5	83 mm	9346513005301
<input type="checkbox"/> 6	89 mm	9346513005318

## BON À SAVOIR

Le code LPP à indiquer sur la prescription pour que vos patientes obtiennent plus facilement le remboursement de nos pessaires est le suivant : 6158392.

Les pessaires ProFem viennent tout juste de rejoindre notre désormais nombreuse famille de pessaires : l'obtention du remboursement CPAM pour cette gamme est en attente et devrait être valide courant avril ou mai 2025.

# NOS SOLUTIONS POUR LES SOIGNANTS



## PESSAIRES DE TEST

Des pessaires de test en kit ou à l'unité, stérilisables, en silicone médical, pour ne plus vous tromper en prescrivant un pessaire et favoriser l'éducation de la patiente et son adhésion à sa prise en charge.



## KIT DE DÉSINFECTION DE HAUT NIVEAU

Kit de désinfection Tristel Duo ULT, pour une décontamination facile, rapide et efficace de vos pessaires test et des sondes d'échographie.

*Inclus : pré-désinfectant, désinfectant et lingettes*



## MODÈLE PÉDAGOGIQUE VAGIN-VULVE

Un modèle pédagogique pour montrer et expliquer aux patientes, dans le cadre d'une consultation pessaire ou plus largement dans vos démarches d'éducation à la santé périnéale et sexuelle.



## WEBINAIRES GRATUITS SUR LES PESSAIRES

Des webinaires en live totalement gratuits pour vous initier aux pessaires et les intégrer dans votre arsenal thérapeutique :

- *L'essentiel sur les pessaires*
- *9 clés pour maximiser le confort et l'efficacité du pessaire*
- *Utilisation des pessaires pour les incontinences urinaires*

Rendez-vous dans la Boutique Pro pour retrouver tous nos produits et ressources gratuites.

Vous avez un besoin ou une demande spécifique ? Notre équipe a à cœur de vous accompagner, contactez-nous et discutons-en !



# LES KITS PESSAIRES



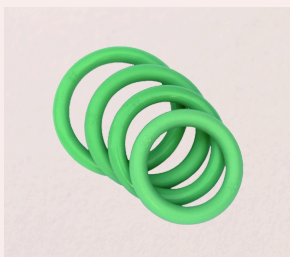
SETS ANNEAUX  
ARABINS



SETS BOLS URETRAUX  
ARABINS



SETS CUBES PROFEM



SETS ANNEAUX  
ARABINS



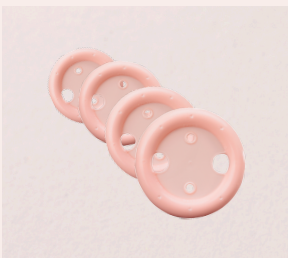
SETS BOLS URETRAUX  
ARABINS



SETS CUBES PROFEM



SETS DONUT MILEX



SETS ANNEAUX AVEC  
SUPPORT MILEX



SETS GELLHORN  
MILEX



Pour consulter notre catalogue complet de kits de pessaires, rendez-vous sur [www.mylittlepessaire.com](http://www.mylittlepessaire.com) !

Vous avez un doute sur les modèles et tailles à sélectionner ? Notre experte vous conseille gratuitement : 01 84 60 24 22 / [contact@gaya-women.com](mailto:contact@gaya-women.com)

# AIDES À LA MANIPULATION DU PESSAIRE



## L'ASSISTANT PESSAIRE

Dispositif médical spécialement conçu pour faciliter l'insertion et le retrait des pessaires Anneaux et Dish. L'extrémité en "U" permet de maintenir le pessaire plié lors de l'insertion, tandis que le crochet permet d'atteindre et de retirer son pessaire plus aisément.

Une innovation essentielle pour favoriser l'autonomie des femmes avec leur pessaire !

*Dispositif médical*



## LE LUBRIFIANT BIO YES

Soin lubrifiant et hydratant à base d'eau pour faciliter l'insertion du pessaire, d'autres dispositifs (dilatateurs vaginaux, Femmeze), ou pour améliorer le confort et le plaisir lors des rapports sexuels. Composition minimaliste et bio, naturelle à 99%, hypoallergénique, sans effets indésirables. Gel doux et incolore, texture non grasse, semblable à une lubrification naturelle.

*100 ml / 150 ml*



## L'ACCOMPAGNEMENT ET LES GUIDES MYLITTLEPESSAIRE

- Des guides audio d'aide à l'insertion et au retrait de chaque modèle de pessaire, étape par étape, avec exercices de respiration
- Un guide pdf ultra complet, pour prendre son temps et s'appropriier son pessaire sans appréhension
- Des webinaires pour s'éduquer et obtenir des réponses à ses questions en direct

*en ligne sur [mylittlepessaire.com](https://mylittlepessaire.com)*

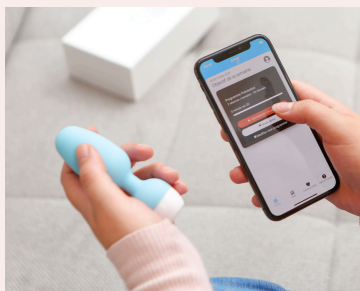
# FUITES URINAIRES



## CULOTTE DE SOUTIEN RÉDUISANT LES FUITES URINAIRES À L'EFFORT - SMOON

Équipée d'un coussinet venant exercer une légère résistance sur le périnée lors des pressions intra-abdominales, la culotte Smoon provoque la clôture de l'urètre lors d'un effort, contribuant ainsi à réduire les fuites urinaires. Comme une culotte classique, Smoon est lavable, réutilisable et confortable.

*Dispositif médical. Bien suivre le guide des tailles.*



## LA SONDE DE RÉÉDUCATION CONNECTÉE EMY

Une innovation française brevetée permettant aux femmes de compléter leur rééducation pelvi-périnéale à domicile. Ses capteurs à 360°, connectés à l'appli mobile (32 exercices ludiques), détectent les contractions des muscles du périnée. Efficacité cliniquement prouvée.

*Dispositif médical.*



## LE CALENDRIER MICTIONNEL

L'outil indispensable d'une prise en charge de troubles urinaires. Ce calendrier est le plus complet du marché : consignes détaillées, exemples exhaustifs, conseils d'hygiène de vie pour les patientes...

*Disponible en téléchargement sur [mylittlepessaire.com](http://mylittlepessaire.com)*

## LES PESSAIRES POUR L'INCONTINENCE URINAIRE D'EFFORT



DISH URÉTRAL MILEX



DISH URÉTRAL AVEC SUPPORT PROFEM



BOL URÉTRAL ARABIN



CUBE TANDEM ARABIN

# MICROBIOTE INTIME ET IMMUNITÉ VAGINALE



## LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE POUR L'IMMUNITÉ DES MUQUEUSES - IMMUNOCAPS

Efficace grâce à des actifs favorisant le système immunitaire (Reishi, Quatrefolic), des vitamines (D, B12, C), minéraux (zinc, cuivre, sélénium), et probiotiques favorisant l'équilibre du microbiote vaginal contribuant lui-même à une meilleure immunité des muqueuses intimes. Contient 3 souches de lactobacilles : L.Crispatus, L.Rhamnosus, L.Gasseri (15 milliards).

*Boîte de 30 gélules - 1 mois de cure*



## LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE HOLLIS INTIME

Contient des probiotiques (L.Crispatus, L.Gasseri), de la vitamine B12 et des extraits végétaux reconnus pour favoriser l'immunité intime : propolis, ail et extrait de pépin de pamplemousse.  
Made in France

*Boîte de 30 gélules - 1 mois de cure*



## LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE HOLLIS URINAIRE

Un cocktail d'actifs particulièrement efficace en prévention ou lors d'une infection urinaire : D-Mannose (un sucre endogène qui possède comme récepteur des points d'ancrage des bactéries E. coli), bruyère, busserole, cranberry et probiotiques (L.Reuteri L.Acidophilus).  
Made in France

*Boîte de 30 gélules - 1 mois de cure*

Ménopause, post-partum, cycle menstruel, anxiété, libido...  
Découvrez toute notre gamme de compléments alimentaires dédiés à la santé des femmes à chaque étape de leur vie en scannant le QR code.



Les soins intimes Palomacare et Idracare (page 12) sont formulés avec des prébiotiques et contribuent au maintien d'un microbiote vaginal équilibré.

# SECHERESSE INTIME



## LE GEL VAGINAL HYDRATANT

Gel vaginal non hormonal qui hydrate la muqueuse intime. Recommandé en cas de sécheresse vulvo-vaginale légère à modérée, et chez les femmes portant un pessaire afin d'optimiser la bonne tolérance ainsi que la qualité du maintien. Actifs : niosomes d'acide hyaluronique, aloe vera, prébiotiques.

IDRACARE

Tube de 30ml



## LE GEL VAGINAL HYDRATANT & RÉPARATEUR

Gel non hormonal qui hydrate intensément, nourrit et répare la muqueuse vaginale. Recommandé en cas d'irritation, de sécheresse de la muqueuse vaginale, et aussi pour les femmes portant un pessaire afin d'optimiser la bonne tolérance ainsi que la qualité du maintien. Actifs : niosomes d'acide hyaluronique, phytosomes de centella asiatica, aloe vera,  $\beta$ -glucane, prébiotiques.

PALOMACARE

Canules monodoses



## GEL VULVAIRE HYDRATANT & RÉPARATEUR

Soulage et prévient la sécheresse de la zone vulvaire et périnéale. Recommandé en cas d'irritations, d'inconfort ou de douleurs vulvaires (vulvodynie, vestibulodynie), de vulvites et agressions externes, et dans les périodes de changements hormonaux. Actifs : niosomes d'acide hyaluronique, phytosomes de centella asiatica, aloe vera, prébiotiques.

PALOMACARE

Tube de 30 ml



## LA MOUSSE NETTOYANTE INTIME DOUCE

Soin nettoyant formulé spécialement pour la zone vulvaire, avec les principes actifs de la gamme Palomacare. Douce et naturelle, recommandée pour les femmes souffrant de sécheresse vulvo-vaginale, les peaux et les flores sensibles. Peut être utilisée pour le nettoyage d'un pessaire, d'une sonde ou d'un dilateur.

PALOMACARE

Flacon-pompe de 150 ml

# CONSTIPATION



## DISPOSITIF D'AIDE À L'EXONÉRATION FEMMEZE

Inséré dans le vagin, Femmeze réaligne la rectocèle, pour favoriser l'évacuation des selles. Ce dispositif renforce la dignité et l'autonomie des femmes en cas de difficulté à exonérer et à vider le rectum.

*Dispositif médical*



## LE TABOURET PHYSIOLOGIQUE WELLCARE

Permet de limiter l'aggravation du prolapsus et/ou l'expulsion du pessaire à la selle en facilitant la défécation sans compression du rectum, sans sursollicitation du muscle pubo-rectal ni poussées défécatrices excessives.

*Tabouret bois ou plastique recyclé, fabriqué en France*



## L'INDISPENSABLE PROBIOTIQUES

Contient 8 souches & 28 milliards d'UFC afin de contribuer au renforcement du microbiote intestinal et de ressentir des bienfaits à tous les niveaux. Un assemblage de souches et une concentration en bactéries inédite. Une production Française en circuit court sans intermédiaire.

*Boîte de 60 gélules - 1 mois de cure*



## BYE BYE CONSTIPATION

Une association de principes actifs reconnus pour leurs effets bénéfiques sur le transit intestinal. Les nutriments et plantes qu'il contient agissent en synergie pour faciliter la digestion, accélérer les transits paresseux et maintenir un confort digestif optimal. Une production Française en circuit court sans intermédiaire.

*Boîte de 50 gélules - Prise ponctuelle*

# INCONTINENCE ANALE



## L'OBTURATEUR ANAL RENEW INSERT

### *Confort, hygiène et dignité*

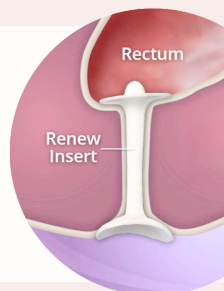
Renew Insert est un dispositif médical ayant fait l'objet de plusieurs années de développement pour aider à prévenir l'incontinence fécale et l'incontinence aux gaz.

Ces petits tampons en silicone améliorent significativement la qualité de vie des utilisateurs, en permettant à ceux qui vivent avec des fuites de selles ou une incontinence anale de gérer leurs symptômes de manière proactive et discrète.

### *Efficacité et confort cliniquement prouvés*

Renew Insert réduit de 82% la fréquence des épisodes d'incontinence fécale. La satisfaction concernant l'expérience globale et la facilité d'utilisation atteint un score de 9,5/10.

Les tampons Renew sont doux, épousent les contours du corps et sont confortables à porter et faciles à utiliser.



Fabriqués à partir de silicone médical extrêmement souple, les Renew Inserts peuvent être portés en toute sécurité jour et nuit, et sont simples à enlever avant d'aller à la selle.

Un applicateur hygiénique à usage unique est fourni avec chaque tampon Renew Insert.

*Boîtes de 30 tampons à usage unique. Disponible en 2 tailles (Regular et Large).*

*Starter Pack contenant un Renew Insert Regular et un Renew Insert Large disponible afin de tester les 2 tailles. Commencer par la taille Regular, et passer à la taille Large en cas d'expulsion ou de fuites persistantes. Pour la majorité des adultes, en particulier les femmes ayant accouché, la taille Large est nécessaire.*

# POST-OPÉRATOIRE & DOULEURS



## LA CULOTTE POST OPÉRATOIRE GAINANTE "MICHÈLE"

*Accompagner la récupération physique et émotionnelle des femmes*

Protège la cicatrice abdominale et maintient le ventre grâce à un tissu technique innovant. Conception physiologique, thermorégulant, ultra respirant, effet seconde peau. Favorise la reprise des activités sociales et physiques. Particulièrement adaptée au post-partum immédiat et aux césariennes.



## LA CULOTTE POST OPÉRATOIRE EXTRA HAUTE "OLYMPE"

*Taille extra haute et enveloppante*

Une taille très haute pour un confort inégalé sans compresser, avec un maintien ciblé dans le dos et sur le ventre pour plus de soutien lors du mouvement et de protection de la cicatrice. Tissu technique avec les mêmes propriétés que le modèle Michèle. Particulièrement adaptée pour les cicatrices abdominales hautes et un maintien renforcé.



## LA CULOTTE POST OPÉRATOIRE ABSORBANTE "AMANDINE"

*Cicatrices périnéales et haute capacité d'absorption*

Amandine est une Olympe dotée du meilleur pad du marché, à la fois protecteur (cicatrices périnéales, épisiotomies, hémorroïdes...) et absorbant, adaptée aux flux abondants & très abondants, (lochies, retour de couche, fuites urinaires, règles...). Sa taille très haute procure un effet cocooning et ultra sécurisant qui protège et maintient le ventre. Le pad garde la cicatrice au sec grâce à une technologie textile unique.

Modèles disponibles en 9 tailles. Culottes 2-en-1 maillots de bain protection anti UV SPF 50.

# POST-OPÉRATOIRE & DOULEURS



## LES ANNEAUX DE CONFORT SEXUEL OHNUT

### *Mettre fin aux dyspareunies profondes*

4 anneaux empilables, doux et ultra souples. Permettent d'adapter la profondeur de la pénétration pour des rapports sexuels sereins, confortables et sans douleurs. Idéal pour les dyspareunies profondes (endométriose, fibrome utérin, SOPK, post-op...) ou l'inconfort lors des rapports liés à un prolapsus, à une incompatibilité anatomique....



## LES DILATATEURS INTIMES FEMMAX

### *Douleurs sexuelles, post-op, post-cancer*

Vaginoplastie, post-opératoire, périnée irradié ou encore traitement du vaginisme, de l'atrophie vulvo-vaginale, des vulvodynies, des dyspareunies ou d'autres troubles vaginaux et vulvaires de façon progressive, dans le respect du corps et de son évolution. Pratiques à utiliser en s'assemblant 2 à 2 pour faciliter le maniement avec un manche long. Rigides et doux, faciles à ranger et à transporter. Prix tout doux également !



## L'HUILE SOIN 4-EN-1 INTIMA RESCUE

### *Prend soin du périnée et de la vulve*

Apaise les douleurs, les sensations d'inconforts et les démangeaisons grâce à un cocktails d'actifs anti-inflammatoires et apaisants, dont deux actifs brevetés. Idéale pour les massages du périnée. Composition naturelle et réconfortante. Fabrication française.

*Flacon pompe de 50 ml*

# PESANTEURS PELVIENNES & VARICES VULVAIRES



## LA CULOTTE DE CONTENTION PELVINITY

### *Aider les femmes à rester debout*

Soulage les femmes gênées par des symptômes de pesanteur pelvienne ou des varices vulvaires.

Pelvinity est une innovation française brevetée ajustable grâce à 2 sangles arrières. Discrète et confortable, elle se porte sur les sous-vêtements aussi souvent que nécessaire. Elle n'a besoin d'être ajustée qu'une seule fois. Fabriquée en France.

*Bien suivre le guide des tailles.*



## LA CRYOTHÉRAPIE PÉRINÉALE SISTERFEEL

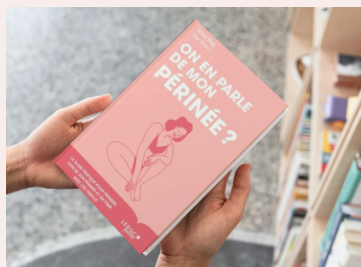
### *Les bienfaits du froid appliqués au périnée*

Le froid diffusé localement stimule le système sanguin et le système nerveux pour soulager de nombreux symptômes : douleurs, troubles du sommeil, troubles du transit, congestions et troubles de la circulation sanguine.

La poche gelée est glissée dans la pochette en coton qui s'enfile sur la culotte. Simple d'utilisation, lavable, et réutilisable aussi souvent que souhaité. Fabriquée en France.

*Compresse de froid et étuis en coton*

# RESSOURCES POUR VOS PATIENTES



## LA LIBRAIRIE SANTÉ FÉMININE

Des ouvrages sélectionnés par nos soins pour leur modernité, leur pertinence scientifique, leur utilité pratique au quotidien, leur faculté à briser les tabous et à dédramatiser. Pour (re)trouver la connexion à son corps et à sa féminité dans tout ce qu'elle représente.

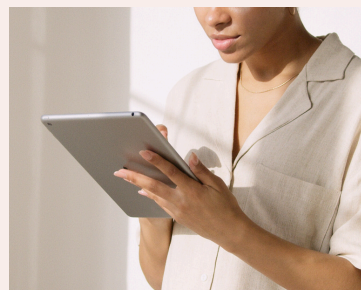
*22 ouvrages disponibles sur [mylittlepessaire.com](http://mylittlepessaire.com)*



## WEBINAIRES GRATUITS POUR LES FEMMES

Des webinaires en live et en replay totalement gratuits pour accompagner et informer vos patientes, les rassurer, répondre à leurs questions. Recommandations, astuces, hygiène de vie... tout y est, avec la possibilité de partager son expérience entre femmes, en tout bienveillance.

*Inscriptions gratuites sur [mylittlepessaire.com](http://mylittlepessaire.com)*



## LE BLOG SANTÉ FÉMININE

Témoignages et histoires de femmes avec le prolapsus, articles de qualité, fouillés mais accessibles, sur la santé périnéale et sexuelle des femmes, actualités, articles d'opinion... Notre blog est une mine d'informations précieuses et décomplexantes. Nos articles se basent sur des sources scientifiques rigoureuses et sont validés par des professionnels de santé.



## L'ACCOMPAGNEMENT EN DIRECT, ANONYME ET RASSURANT

Notre équipe experte et bienveillante se tient à la disposition de vos patientes pour les accompagner et répondre à toutes leurs questions. Toute conversation est gratuite et strictement confidentielle.

*Service par téléphone, chat en ligne et email.*

# LES FORMATIONS

## SAVANTES

ORGANISME DE FORMATION



### LES FORMATIONS ESSENTIELLES

#### **PROLAPSUS – UNE PRISE EN CHARGE GLOBALE POUR AUTONOMISER LES PATIENTES**

16h - Médecins généralistes, Sages-Femmes, MKDE

La formation la plus complète pour prendre en charge vos patientes avec une approche multi-dimensionnelle, conservatrice et autonomisante.

#### **PESSAIRES - LES CLEFS POUR UNE PRISE EN CHARGE ADAPTÉE À CHAQUE PATIENTE (NIVEAU 1)**

Format 5h - Sages-Femmes, MKDE // Format 3h - Médecins

Une formation complète et pragmatique pour vous lancer dans les consultations pessaires.

#### **PESSAIRES – PERFECTIONNEMENT DE LA PRISE EN CHARGE (NIVEAU 2)**

5h - Sages-Femmes, MKDE, Médecins

Un approfondissement pour une prise en charge des cas plus complexes.



#### **CONSTIPATION ET INCONTINENCE ANALE : COMMENT AIDER MES PATIENTES**

3h - Médecins, Sages-Femmes, MKDE

L'essentiel pour dépister, éduquer traiter et orienter vos patients concernées.

#### **CALENDRIERS MICTIONNEL ET DÉFÉCATOIRE : UNE APPROCHE ÉDUCATIVE POUR LA PRISE EN CHARGE DES TROUBLES PELVI-PÉRINÉAUX**

4h30 - Médecins, Sages-Femmes, MKDE

Tout pour comprendre et intégrer ces puissants outils à sa pratique.



#### **CANCERS FÉMININS ET SANTÉ INTIME : COMPRENDRE, REPÉRER, ORIENTER**

4h - Médecins, Sages-Femmes, MKDE

Comprendre, repérer et traiter les impacts sur la santé sexuelle et pelvienne de vos patientes.



## LES FORMATION D'APPROFONDISSEMENT

### PRÉVENTION ET STRATÉGIES THÉRAPEUTIQUES DU PROLAPSUS EN PÉRI-NATALITÉ

8h - Médecins, Sages-Femmes, MKDE

Une formation complète et pragmatique pour vous lancer dans les consultations pessaires.

### PRISE EN CHARGE DES PROLAPSUS DU RECTUM

8h - Médecins, Sages-Femmes, MKDE

Une formation complète dédiée à un sujet peu abordé : le traitement spécifique de la rectocèle et du prolapsus rectal.

### EDUCATION PÉRINÉALE DE LA FEMME : LE DÉBUT DE MA PRISE EN CHARGE RÉÉDUCATIVE

3h - Sages-Femmes, MKDE

Savoir expliquer clairement aux patientes le fonctionnement périnéal, lever les tabous et leur donner des clés d'autonomisation



### RÉÉDUCATION PÉRINÉALE PRÉ-OPÉRATOIRE DE L'HOMME

3h - Sages-Femmes, MKDE

Comprendre le fonctionnement du périnée masculin et son rôle dans la continence et la statique pelvienne pour sensibiliser et accompagner vos patients avant et après une chirurgie.



### CALENDRIER MICTIONNEL : EXPLORATION ET PERSPECTIVES DIAGNOSTIQUES

3h - Médecins, Sages-Femmes, MKDE

Interpréter et savoir explorer les données du calendrier mictionnel



### CALENDRIER MICTIONNEL : LA REPROGRAMMATION MICTIONNELLE EN PRATIQUE

3h - Médecins, Sages-Femmes, MKDE

S'exercer à analyser différents calendriers mictionnels et adapter une reprogrammation



### CALENDRIER MICTIONNEL : LES CLEFS POUR UNE REPROGRAMMATION MICTIONNELLE

7h - Médecins, Sages-Femmes, MKDE

Une formation ultra complète pour intégrer pleinement cet outil à votre pratique



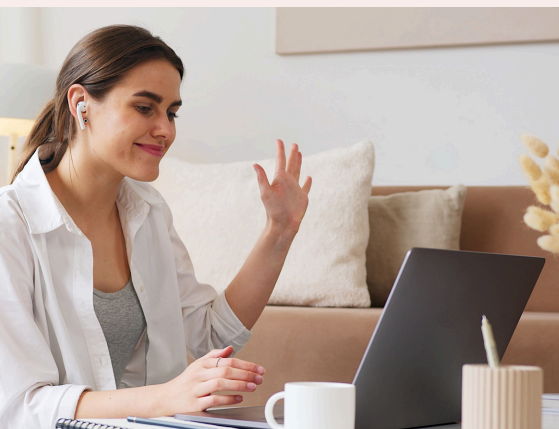
## POURQUOI SE FORMER AVEC SAVANTES ?

- Des formations 100% pragmatiques, utilisables immédiatement
- Une approche globale et multidisciplinaire
- Une équipe pédagogique experte, passionnée et bienveillante
- Un engagement pour une réhumanisation de la prise en charge des patientes et une éducation des femmes à leur santé
- Des facilités de financement (dont prise en charge par le FIF PL)

**N°1**  
sur les thématiques  
prolapsus & pessaires

**1800**  
professionnel.le.s de  
santé formés

**99%**  
de satisfaction



## NOS FORMATS

Classe virtuelle

Présentiel 100% pratique

Présentiel Mixte Théorique + Pratique

## ORGANISER UNE FORMATION DANS VOTRE RÉGION

Vous souhaitez organiser une formation près de chez vous ? Rien de plus simple ! Contactez-nous :)

## INCLUS DANS LES TARIFS

- Accès à des ateliers de suivi post-formation privés pour partager vos difficultés et cas cliniques
- Accès à notre groupe privé d'Alumni pour continuer à échanger avec vos pairs et vos formateurs
- Des partenariats sur le matériel, pour vous équiper plus facilement



Nos formations sont éligibles au FIF PL pour les sages-femmes et les kinésithérapeutes.

Les professionnels qui auto-financent leur formation bénéficient d'un tarif réduit, ainsi que les étudiants



Echelonnez le paiement de vos formations jusqu'à 4 mensualités sans frais

www.savantes.fr  
contact@savantes.fr  
@savantes\_  
+33 1 76 44 07 61

Calendrier :



**Qualiopi**  
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :  
Actions de formation

**ICPF**  
CERTIFICATION  
QUALITÉ

# NOS DOCUMENTS



## LES FICHES DE PRESCRIPTION

Les tailles, références et codes pharmacie y sont renseignés pour tous nos pessaires, de même que les produits complémentaires : aucun risque de se tromper en passant commande !

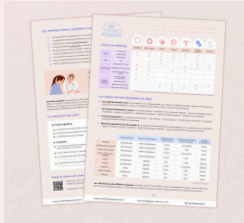
*Bloc de 25 fiches recto-verso détachables ou document pdf*



## LES DÉPLIANTS INFORMATIFS

Beaucoup de patientes découvriront le pessaire en consultation avec vous. Les études montrent une augmentation significative du taux d'adhésion au traitement lorsqu'une brochure explicative est délivrée à la patiente.

*Lot de 50 brochures*



## L'ANTISÈCHE PESSAIRE (GRILLE DE SELECTION)

Une formation condensée en une page recto-verso. C'est l'indispensable à avoir à son cabinet, avec toutes les informations clés lors de la prescription et du suivi d'une patiente portant un pessaire

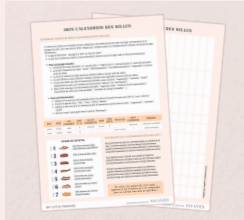
*Document pdf*



## LE GUIDE PESSAIRES POUR VOS PATIENTES

Un guide ultra complet de 42 pages pour aider vos patientes à adopter leurs pessaires sereinement, à l'intégrer dans leur quotidien et à prendre de bonnes habitudes pour une tolérance optimale.

*Document pdf*



## LE CALENDRIER DES SELLES

L'outil de recueil de données indispensable pour bien comprendre la fonction défécatoire de vos patients, et les paramètres en cause dans leurs troubles ano-rectaux. Un outil diagnostic et thérapeutique !

*Bloc de 25 fiches recto-verso détachables ou document pdf*



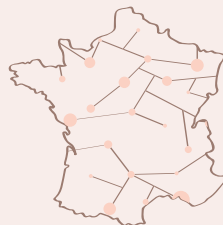
*Par égard pour notre belle planète, nous n'imprimons que le nécessaire pour faciliter la vie des soignants et des patientes. Retrouvez l'intégralité des guides pdf, guides audio & vidéo et autre ressources sur notre site.*

# NOS ENGAGEMENTS

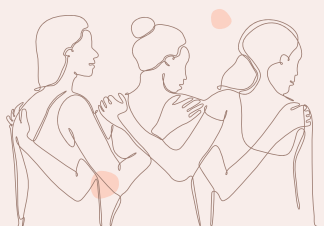
## LE RÉSEAU PESSAIRE

Rejoignez le Réseau Pessaire, un **réseau de soignants formés aux pessaires** et proposant des consultations pessaires. Cet annuaire disponible sur notre site a été conçu pour permettre aux patientes d'identifier facilement un professionnel près de chez elles qui puisse leur apporter une prise en charge adaptée.

Aidez-nous à guider les patientes vers les bons professionnels et à obtenir l'accompagnement dont elles ont besoin... ou bien trouvez des consœurs et confrères vers qui les orienter :)



## L'ASSOCIATION DE PATIENTES SUR LE PROLAPSUS



Le prolapsus est un enjeu de santé public. 1 femme sur 2 sera concernée au cours de sa vie... et se sentira pourtant seule au monde. Les associations de patients sont des acteurs majeurs. C'est pourquoi nous avons initié la création de **POP FRANCE** : la toute première association de patientes dédiée au prolapsus en France !

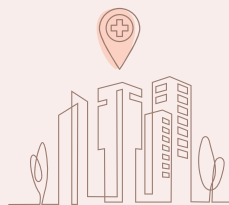
Contactez l'équipe POP FRANCE pour plus d'informations : [contact@popfrance.fr](mailto:contact@popfrance.fr)

## NOS SERVICES GRATUITS POUR LES HÔPITAUX ET ÉTABLISSEMENTS

Vous travaillez au sein d'un établissement médical et souhaitez mettre en place des consultations pessaires ?

- Notre experte **forme vos équipes** gratuitement, dans vos locaux, selon les modalités de votre choix.
- Nous mettons **un dépôt de pessaires** à votre disposition sans aucun frais pour fluidifier le parcours patientes et améliorer l'adhésion à la prise en charge.

Ecrivez-nous par mail à [contact@gaya-women.com](mailto:contact@gaya-women.com) pour prendre rendez-vous !



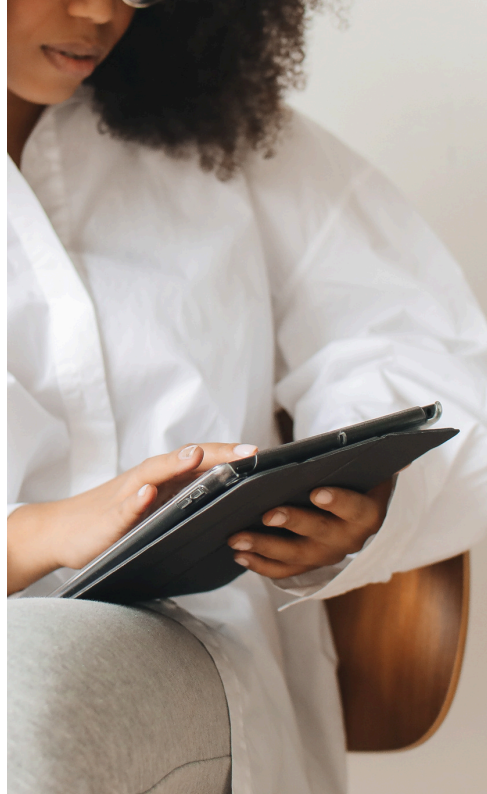
# COMMANDER

Passez commande sur notre site  
spécialisé et sécurisé  
**www.MyLittlePessaire.com**  
ou par téléphone avec votre conseillère  
Charlotte.

- ♥ Différents modes de livraison rapides
- ♥ Service client bienveillant qui vous répond vite et bien
- ♥ Recevez aussi votre guide pratique

Tous nos pessaires sont également  
disponibles en pharmacie.

**Merci pour votre confiance**



# NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS

MyLittlePessaire, c'est une petite équipe de 6 femmes engagées qui offre aux femmes des solutions, de l'information et du soutien dans leur parcours de soin en santé pelvienne. Contactez-nous pour obtenir des réponses à vos questions, pour nous demander d'organiser une formation, ou nous confier vos patientes. On vous promet qu'elles seront entre de bonnes mains !

Par téléphone (gratuit et confidentiel)

**01 84 60 24 22**

Sur notre chat en ligne (discussion instantanée anonyme)

**www.mylittlepessaire.com**

Par email

**contact@gaya-women.com**

Sur les réseaux

**@mylittlepessaire**

# NOUVEAU

## NOS SOLUTIONS POUR LES DOULEURS SEXUELLES

Découvrir notre offre page 19



LE SOUTIEN SOUS TOUTES SES FORMES  
**MY**  
**LITTLE**  
**PESSAIRE**