

# LE CATALOGUE



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

2024



# 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 le prolapsus et l’incontinence urinaire... et 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.

# TOUS 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



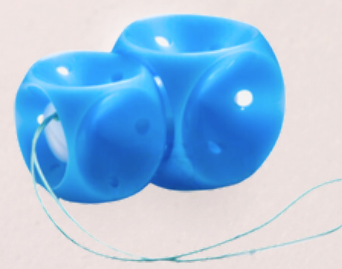
DONUT MILEX  
Plus doux pour la muqueuse



GELLHORN MILEX  
Prolapsus utérin important



CUBE ARABIN  
Cordon incassable



CUBE TANDEM ARABIN  
Rectocèle / Incontinence



ANNEAU ARABIN  
Plus fin, pliage en 8



BOL URÉTRAL ARABIN  
Prolapsus / Incontinence



EFEMIA  
Incontinence urinaire

# 5 RÈGLES D'OR AVEC UN PESSAIRE

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

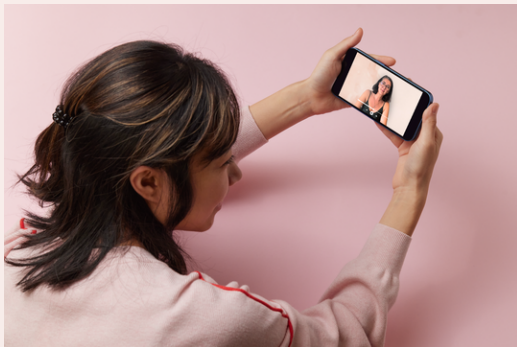
- 1 Hydrater correctement et régulièrement sa muqueuse vulvo-vaginale
- 2 Veiller au bon équilibre du microbiote vaginal
- 3 Corriger les mauvaises habitudes hygiéno-diététiques, comme la posture aux toilettes et la constipation
- 4 Prendre conscience de son corps et se (ré)éduquer
- 5 Avoir une gestion autonome de 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 (voir page 9).

# NOS SOINS INTIMES



## LE LUBRIFIANT BIO À BASE D'EAU

Soin lubrifiant et hydratant à base d'eau pour faciliter l'insertion du pessaire, d'autres dispositifs (dilatateurs vaginaux, sextoys), 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.

YES

100 ml / 150 ml



## 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 du pessaire ainsi que la qualité de son maintien. Actifs : niosomes d'acide hyaluronique, phytosomes de centella asiatica, aloe vera,  $\beta$ -glucane, prébiotiques.

PALOMACARE

Canules monodoses



## 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 du pessaire ainsi que la qualité de son maintien. Actifs : niosomes d'acide hyaluronique, aloe vera.

IDRACARE

Tube de 30ml



## LE 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.

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

# NOTRE LINGERIE SPÉCIALISÉE



## LA CULOTTE DE CONTENTION PELVINITY

*Aider les femmes à rester debout*

Soulage les symptômes de pesanteur pelvienne et les varices vulvaires.

Innovation française brevetée, ajustable, discrète et confortable. A porter sur les sous-vêtements aussi souvent que nécessaire. Fabriquée en France.

*6 tailles, sangles ajustables*



## LES CULOTTES POST OPÉATOIRE WOUNDED WOMEN

*Accompagner la récupération physique et émotionnelle des femmes*

Protègent la cicatrice abdominale (césarienne, laparotomie, coelioscopie) et maintiennent le ventre grâce à un tissu technique innovant. Conception physiologique, thermo-régulant, ultra respirant, effet seconde peau. Favorise la reprise des activités sociales et physiques.

*2 modèles disponibles en 9 tailles : Michèle et Olympe*



## LA CRYOTHÉRAPIE PÉRINÉALE SISTERFEEL

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

Fabriquée en France.

*Compresse de froid et étuis en coton*

# LA MICRONUTRITION

LABORATOIRES PROCARE



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

Efficace grâce à des actifs favorisant le système immunitaire, des vitamines, minéraux, et probiotiques favorisant l'équilibre du microbiote vaginal contribuant lui-même à une meilleure immunité des muqueuses intimes.

*Boîte de 30 gélules - 1 mois de cure*



## LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE POUR LA MÉNopause LIBICARE MENO

Une solution non hormonale globale et intégrale, agissant sur la base d'un système innovant pour mieux cibler les symptômes : 1 gélule JOUR qui favorise la vitalité et le désir sexuel et 1 gélule NUIT qui diminue les bouffées de chaleur et favorise le sommeil.

*Boîte de 60 gélules - 1 mois de cure*

LABORATOIRES DIJO



## 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*

# LA MICRONUTRITION

LABORATOIRES HOLLIS



## HOLLIS ( URINAIRE )

Agit en synergie avec les traitements allopathiques afin de déloger les pathogènes présents dans la sphère urinaire et favorise les processus d'élimination au niveau rénal. Urinaire réensemence la flore avec deux souches documentées de Lactobacilles, afin de prévenir l'apparition de nouvelles gênes urinaires.

*60 gélules – 1 à 6 mois de cure par flacon*

## HOLLIS ( INTIME )

Protège et rééquilibre la flore vaginale grâce aux probiotiques, à la propolis et à l'acide caprylique. Intime agit en synergie avec les traitements allopathiques afin de déloger les pathogènes en cas de vaginoses ou de mycoses vaginales et limite dans la durée, en complément de mesures hygiéno-diététiques, l'apparition de nouvelles gênes intimes.

*60 gélules – 1 à 2 mois de cure par flacon*



## HOLLIS ( MÉNopause )

Formulé avec des plantes, du magnésium, de la vitamine B, de la tryptophane et de la vitamine D3, Ménopause agit à la fois sur les inconforts physiques : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, fatigue, baisse de libido, ostéoporose... et représente également une réponse aux défis émotionnels de la ménopause puisqu'il vous aide à restaurer votre équilibre émotionnel.

*90 gélules – 1 à 3 mois de cure par flacon*



## HOLLIS ( ONAGRE )

L'huile d'onagre bio, obtenue par première pression à froid, représente une source enrichie en acide gamma-linolénique (GLA). Onagre soutient la fertilité, régule les cycles menstruels, atténue les désagréments associés au syndrome pré-menstruel et préserve la qualité et la bonne santé de la peau.

*90 gélules – 1 à 3 mois de cure par flacon*





# LA MICRONUTRITION

LABORATOIRES HOLLIS



## HOLLIS ( CYCLES )

Atténue les désagréments physiques ET émotionnels associés à votre cycle grâce à une combinaison de 3 plantes, de magnésium, de vitamines B, de curcuma et de tryptophane. Cycles est compatible avec les contraceptifs hormonaux et recommandé par les sages-femmes.

*60 gélules – 1 à 6 mois de cure par flacon*

## HOLLIS ( POST PARTUM )

Soutien émotionnellement et physiquement les jeunes mamans grâce à une formulation unique à base de Feuilles de framboisier, de Tyrosine, de Tryptophane, de Minéraux et de Vitamines. Post Partum reconstitue les niveaux de vitamines et minéraux qui ont été sollicités pendant votre grossesse et favorise le retour de votre utérus à sa taille normale.

*90 gélules – 1 à 3 mois de cure par flacon*



## HOLLIS ( ENERGIE )

Energie est une combinaison de Ginseng, Coenzyme Q10, Acide alpha-lipoïque, Vitamines et Minéraux, conçue pour offrir une augmentation d'énergie dès la première semaine, sans effet stimulant ou énervant et favoriser une action à long terme en apportant à votre corps ce dont il a besoin pour dire adieu à la fatigue chronique. Sans effet excitant et riche en anti-oxydants.

*60 gélules – 1 à 2 mois de cure par flacon*



## HOLLIS ( ZEN )

Zen permet de mieux faire face au stress chronique grâce à deux plantes adaptogènes, et permet de retrouver motivation et sérénité grâce à l'apport de tyrosine et de tryptophane, précurseurs de la dopamine et de la sérotonine. L'apport en magnésium, souvent déficient, limite la fatigue pour mieux faire face au stress.

*90 gélules – 1 à 3 mois de cure par flacon*



# L'HYGIÈNE DE VIE ET LA (RÉ)ÉDUCATION



## 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, détectent les contractions des muscles du périnée.

*Sonde, câble de chargement et application mobile*



## LE TABOURET PHYSIOLOGIQUE

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 défécatoires excessives.

*Tabouret bois ou plastique recyclé, fabriqué en France*



## PASSEPORT PELVI-PÉRINÉAL

Conçu par une kinésithérapeute spécialisée en pelvi-périnéologie, il est comparable à un coach très spécialisé pour accompagner vos patientes dans la prévention des spécificités féminines comme les fuites urinaires, l'urgence mictionnelle, ou le prolapsus.

*Existe en 3 versions pour trois tranches d'âges différentes*



## LIBRAIRIE SANTÉ FEMININE

Une solution non hormonale globale et intégrale, agissant sur la base d'un système innovant pour mieux cibler les symptômes : 1 gélule JOUR qui favorise la vitalité et le désir sexuel et 1 gélule NUIT qui diminue les bouffées de chaleur et favorise le sommeil.

*Boîte de 60 gélules*

# LES DOULEURS SEXUELLES



## LES ANNEAUX DE CONFORT SEXUELS OHNUT

*Pour des rapports plus confortables*

Permettent d'adapter la profondeur de la pénétration pour que les rapports sexuels redeviennent confortables et sans gêne ou douleurs.

*4 Anneaux empilables en silicone médical*



## LES DILATATEURS INTIMES VAGIWELL

*Pour détendre et relaxer les muscles vaginaux*

Conçus pour traiter le vaginisme, l'atrophie vaginale, les vulvodynies, les dyspareunies (douleurs lors des rapports) ou d'autres troubles vaginaux et vulvaires de façon progressive.

*3 kits, en silicone médical*



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

*Prend soin du périnée et de la vulve*

Apaise les douleurs et les sensations d'inconforts grâce à un cocktails d'actifs anti-inflammatoires et apaisants, dont deux actifs brevetés.

*Flacon pompe de 50 ml*

# NOS MASTERCLASS PATIENTES

Animées par des professionnelles de santé expertes

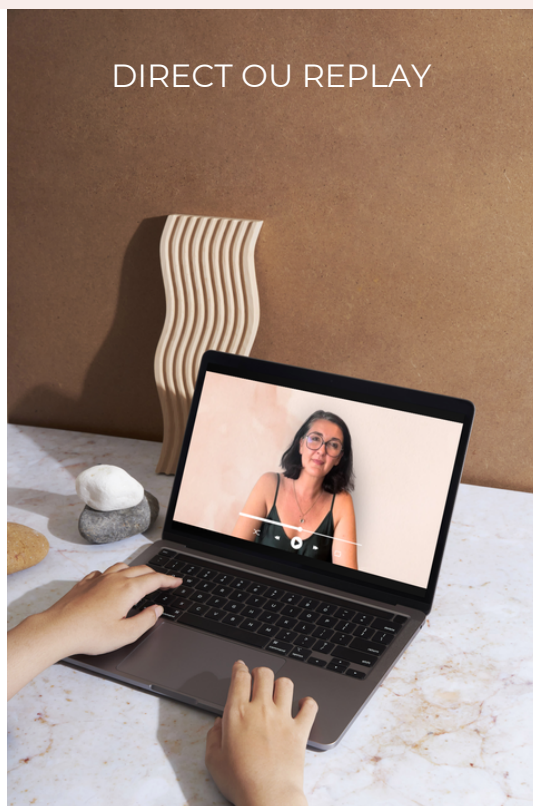
## “MIEUX VIVRE MON PROLAPSUS”

Cette Masterclass permet d'aider les femmes à mieux comprendre leur corps, leur pathologie, et donne des astuces et des idées concrètes à explorer et à mettre en pratique au quotidien pour mieux vivre le prolapsus et limiter les symptômes. **Objectif : rassurer, dédramatiser, améliorer l'image corporelle et briser la solitude et la honte.**

### 4 sessions de 1 heure chaque

1. Comprendre mon périnée et mon prolapsus
2. Bonnes habitudes et hygiène de vie pour corriger ou prévenir l'aggravation de mon prolapsus
3. Vivre une vie de femme épanouie avec mon prolapsus : sexualité, sport, grossesse, contraception, cycle menstruel, image corporelle
4. Maîtriser des exercices de rééducation simples au quotidien

DIRECT OU REPLAY



DIRECT OU REPLAY



## “ADOPTER MON PESSAIRE SEREINEMENT”

Cette Masterclass est conçue pour donner aux femmes toutes les clés pour s'approprier leur pessaire, le gérer et le manipuler sereinement au quotidien, limiter les effets indésirables... et vivre leur vie de femme de manière épanouie avec ce nouveau compagnon. **Objectif : faciliter l'autonomie des patientes avec leur pessaire, les rassurer, favoriser l'adhésion au traitement.**

### Session de 1 heure

1. Pourquoi un pessaire et comment ça marche ?
2. Préparer mon corps à l'utilisation du pessaire : que faire pour qu'il soit efficace et confortable ?
3. Trucs et astuces pour insérer et retirer mon pessaire
4. Comment entretenir et nettoyer mon pessaire ?
5. Petits tracas avec mon pessaire : gérer et limiter les effets indésirables, savoir quand consulter
6. Mon pessaire et ma vie de femme : sexualité, règles, sport, grossesse et post-partum



# 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.



## WEBINARS 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 FORMATIONS PESSAIRES & PROLAPSUS

## SAVANTES

POUR UNE ÉDUCATION À LA SANTÉ DES FEMMES

### NOS FORMATIONS

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

+ Journée complète de pratique en présentiel (OPTION)

*Eligible à un financement FIF PL*

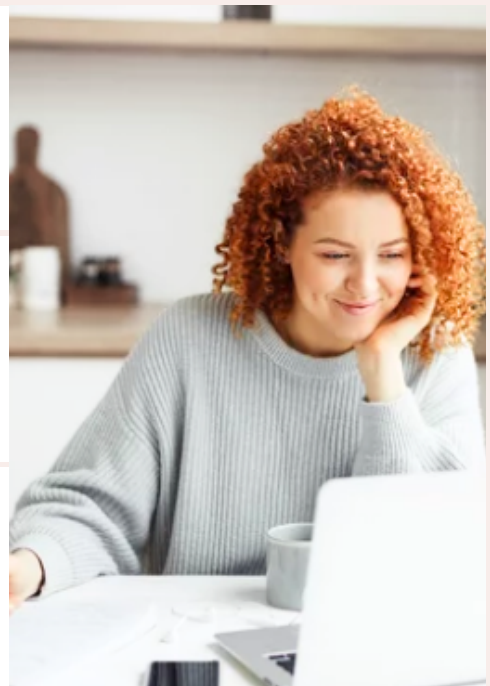
#### **PESSAIRES - LES CLEFS POUR UNE PRISE EN CHARGE ADAPTÉE À CHAQUE PATIENTE**

+ Demi-journée de pratique en présentiel (OPTION)

*Eligible à un financement FIF PL*

#### **(RÉ)ÉDUCUER LE PROLAPSUS - PRÉVENTION ET STRATÉGIES THÉRAPEUTIQUES DU PROLAPSUS EN PÉRI-NATALITÉ**

+ Demi-journée de pratique en présentiel (OPTION)



✓ **INCLUS : PARTICIPATION GRATUITE À UN ATELIER POST-FORMATION**

### POURQUOI SAVANTES ?

- o Des formations pragmatiques, utilisables immédiatement
- o Une approche transverse, formations 100% multidisciplinaires
- o Une équipe pédagogique experte, passionnée et bienveillante
- o Un engagement pour une réhumanisation de la prise en charge des patientes et une éducation des femmes à leur santé
- o Une communauté soudée et un accompagnement complet
- o Des partenariats pour vous proposer des offres sur le matériel
- o Une prise en charge financière par le FIF PL

**N°1**

sur les thématiques  
prolapsus & pessaires

**1500**

professionnel.le.s de  
santé formés

**98,9%**

de satisfaction ✨

13

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

Calendrier :



# NOS DOCUMENTS



## LES FICHES DE PRESCRIPTION

Les tailles, références et codes pharmacies 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*



## LES DÉPLIANTS INFORMATIFS

Beaucoup de patientes découvrent 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

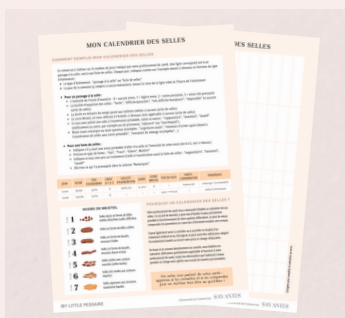
*Document pdf*



## 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 étudier le plus précisément possible le fonctionnement du système défécatoire de vos patients, et ainsi de mieux comprendre les paramètres en cause lors d'éventuels troubles ano-rectaux.

*Document pdf*

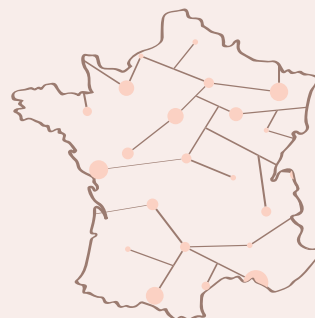
*Par égard pour notre belle planète, nous n'imprimons que le nécessaire pour faciliter la vie des soignants et des patientes. Retrouvez l'intégralité des guides pdf, guides audio & vidéo et autre ressources sur notre site.*

# NOS ENGAGEMENTS

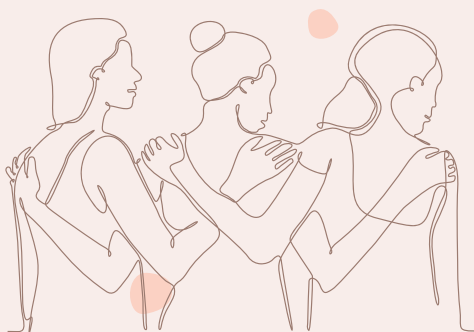
## LE RÉSEAU PESSAIRE

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



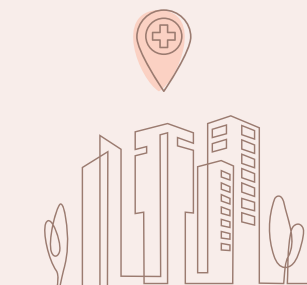
Le prolapsus est un enjeu de santé public. 1 femme sur 2 sera concernée au cours de sa vie... et se sentira pourtant seule au monde. Les associations de patients sont des acteurs majeurs. C'est pourquoi nous avons initié la création de **POP FRANCE** : la toute première association de patientes dédiée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

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

## FORMATIONS GRATUITES DES ÉQUIPES HOSPITALIÈRES

Vous travaillez au sein d'un établissement médical et souhaitez mettre en place des consultations pessaires ? Notre experte produits se déplace et forme votre équipe gratuitement, dans vos locaux, en 1h30.

Ecrivez-nous par mail à [contact@gaya-women.com](mailto:contact@gaya-women.com) pour organiser un topo dans votre établissement



Le catalogue complet et détaillé est disponible en téléchargement sur notre site. Flashez ce QR Code pour y accéder rapidement.

Hôpitaux et distributeurs : demandez nos grilles tarifaires spécifiques. Livraisons rapides en Europe et DOM-TOM.





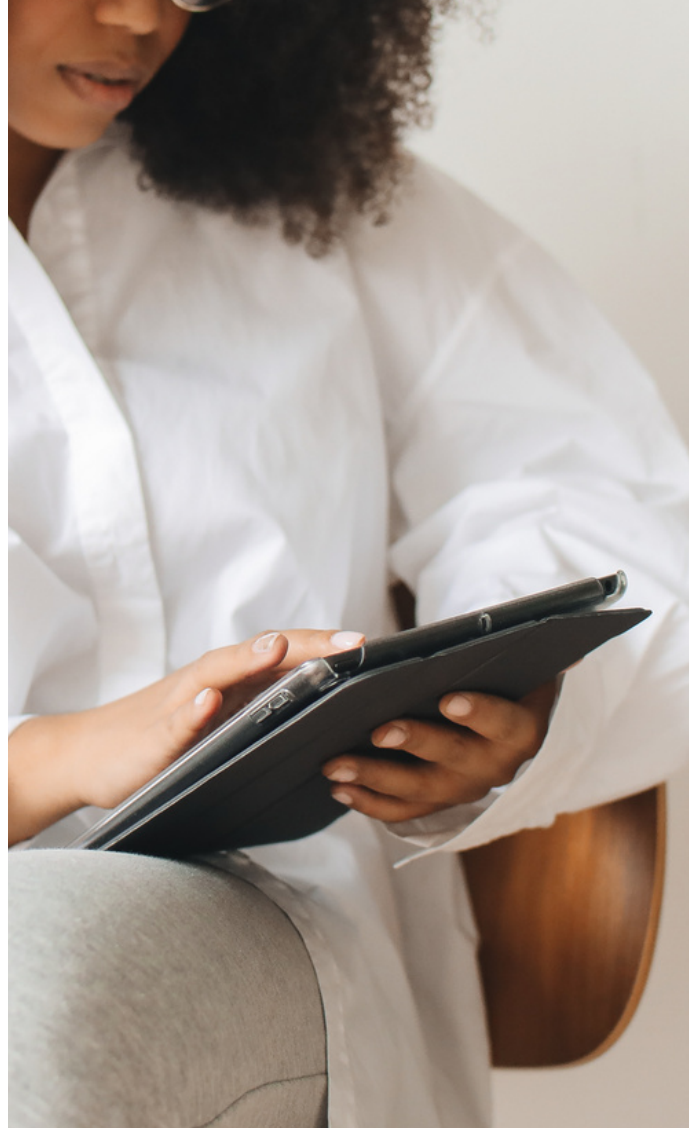
# COMMANDER

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**