



LES OVULES CONFORT INTIME

Réhydratent et repulpent
la muqueuse vaginale.

Apaisent les irritations
et les sensations de brûlures.

Préservent des douleurs
pendant et après des
rapports sexuels.

90%

d'ingrédients d'origine naturelle



Acide hyaluronique
réhydratant



Aloe vera
apaisant



Vitamine A et E
protectrices

COMMENT LES UTILISER ?



Privilégiez une utilisation de nuit.



Un ovule tous les jours pendant une
semaine (ou un peu plus) pour vous
soulager efficacement.
Puis tous les 2 - 3 jours, autant de
temps que vous en ressentirez le
besoin.

Dispositif de classe IIa, se reporter à la notice.



OSER EN PARLER

Aucun inconfort intime
ne doit impacter votre quotidien
et peser sur votre moral.

*“ La sécheresse vaginale fait partie
des effets secondaires fréquents des traitements
du cancer, et mérite d'être prise en charge
au même titre que les autres ! Vous n'êtes pas
seule et le premier pas est déjà d'en parler.
Il existe des solutions simples et efficaces,
d'autant plus quand le problème est pris
en charge tôt. Alors n'hésitez pas !*

Dr Alette Dezellus.

Pour aborder le sujet, **tournez-vous vers le professionnel de santé avec lequel vous vous sentez en confiance.** Il saura vous diriger vers ses confrères si vous en avez besoin (gynécologue, sexologue...) ou vous proposer un premier accompagnement.

Vous pouvez également vous tourner vers des associations de patients si vous êtes plus à l'aise.



L'association IMAGYN a également rédigé un livret bien fait et très complet pour davantage de conseils. Rendez-vous sur imagyn.org



En collaboration avec la Dr Alette
Dezellus, gynécologue et oncosexologue
à l'Institut de Cancérologie de l'Ouest.



MÊME
DERMO-COSMÉTIQUE

MON CONFORT AU QUOTIDIEN

Prendre soin de son intimité
pour reconquérir sa vie privée

Parlez-en à votre médecin.

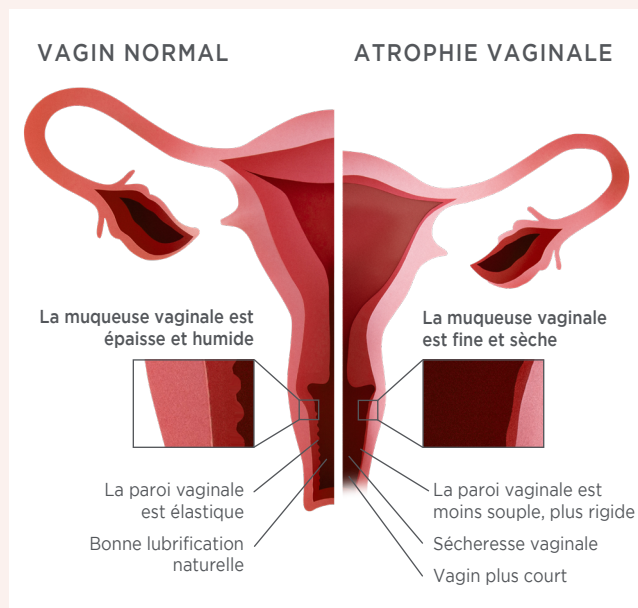


3 701052 408055

LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS DU CANCER

Les chimiothérapies, la radiothérapie pelvienne ou l'hormonothérapie peuvent altérer la muqueuse et les glandes lubrifiant votre vagin, mais aussi perturber les hormones féminines.

Conséquence de ces effets, **la paroi de votre vagin s'affine, elle devient plus sèche et moins souple. Cela peut entraîner des irritations, une sensibilité accrue aux infections et des douleurs à la pénétration.**



Et la libido ?

Intimement liée à la chimie de votre organisme, celle-ci est souvent impactée par les traitements, le stress et la fatigue. La vie intime se retrouve alors souvent mise de côté. Et pourtant, des solutions existent pour vous épanouir sexuellement à votre rythme si vous le désirez !

QUELQUES RÉFLEXES À ADOPTER POUR RESTER CONFORTABLE AU QUOTIDIEN

- **Maintenez votre vulve (petites lèvres, entrée du vagin...) bien hydratée** et souple en massant avec un soin adapté, pour prévenir l'affinement des tissus.
- **Appliquez régulièrement dans votre vagin un soin hydratant et apaisant**, afin de vous préserver des sensations de tiraillements et d'inconfort ou des douleurs.

Un vagin, ça s'hydrate !

Comme je mets de la crème hydratante sur mon visage quand j'ai la peau sèche, je peux hydrater mon vagin quand j'ai besoin (modifications hormonales, traitements ...) avec des produits hydratants en intravaginal qui sont efficaces sur plusieurs jours.

Dr Alette Dezellus.

- **Buvez beaucoup** pour une meilleure lubrification naturelle et une paroi vaginale plus facilement repulpée.
- **Utilisez un soin lavant doux sans savon pour votre vulve**, en usage externe uniquement pour protéger votre flore vaginale. Séchez-vous délicatement en tapotant.
- **Privilégiez les sous-vêtements tout simples en coton** pour moins d'irritations, et rangez vos pantalons très serrés.
- **Apprenez à mobiliser votre périnée** grâce à des exercices de respiration et en le contractant / décontractant de manière contrôlée. Cela peut aider pour se détendre et faire disparaître les douleurs pendant les rapports.

LA SEXUALITÉ

Avoir une activité sexuelle aide à maintenir sa vulve et son vagin en bonne santé. Et cela peut aussi être une manière de reconquérir votre corps et de vous faire du bien au moral.

• **Vous (re)découvrir, un indispensable pour une vie intime épanouie et éclairée.** Les clés pour une sexualité épanouie ? Connaître son corps, découvrir ses zones érogènes, s'autoriser à fantasmer... Quelques soient les modes et les sources d'excitation, le mécanisme réflexe de la lubrification permet de maintenir la muqueuse vaginale souple et hydratée. Et ce sont surtout des moments pour vous, durant lesquels liberté et sécurité doivent primer.

• **À deux, adoptez une communication décomplexée.** Parlez de ce qui vous donne du plaisir et allez-y en douceur et à votre rythme. Cela aidera votre partenaire comme vous-même à vivre et partager le meilleur de votre sexualité.

• **Adoptez le réflexe du lubrifiant.** À utiliser systématiquement et sans modération pour des rapports plus délicats pour votre intimité lorsque la pénétration vous fait envie.

• **Soyez bienveillante avec vous-même !** Votre corps et votre esprit connaissent un chamboulement. Les sensations peuvent être différentes, c'est normal. Surtout, pas de pression !

