

# Saforelle®

## PELVI'TONIC +

PRÉVIENT ET RÉDUIT LES FUITES URINAIRES  
GRÂCE AU RENFORCEMENT DU PÉRINÉE\*

\*Un périnée tonique prévient et réduit les risques de fuites urinaires liées à son relâchement.

Pour plus d'informations rendez-vous sur

[saforelle.com](http://saforelle.com)

### QU'EST-CE QUE LE PÉRINÉE ?

Le périnée, aussi appelé plancher pelvien, est un ensemble de muscles en forme de hamac. Il soutient les organes du petit bassin (vessie, utérus, rectum) et joue également un rôle dans l'étanchéité des sphincters.

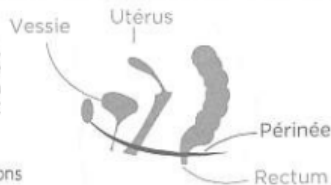
### DE QUOI SE COMPOSE-T-IL ?

Le périnée se compose notamment de tendons et de fibres musculaires.

### QUELLE EST L'IMPORTANCE D'UN PÉRINÉE TONIQUE ?

Cela permet de :

- Prévenir les risques de fuites urinaires
- Soutenir les organes pelviens
- Améliorer les sensations intimes lors des rapports sexuels.



### QUELS FACTEURS FAVORISENT SON RELÂCHEMENT ?

Certaines périodes de la vie peuvent entraîner un relâchement du périnée. C'est le cas de la grossesse, de l'accouchement ou de la ménopause. Certaines situations favorisent également les risques de relâchement du périnée. C'est entre autres le cas du surpoids, du tabagisme, de la pratique intense de sports d'impact ou le port de charges lourdes.

### PÉRINÉE RELÂCHÉ ET FUITES URINAIRES

L'incontinence d'effort apparaît lorsque les muscles du périnée manquent de tonus et n'arrivent pas à se resserrer suffisamment fort et rapidement pour maintenir la vessie bien verrouillée en situation d'effort. L'incontinence Mixte combine le relâchement du périnée à des contractions involontaires de la vessie.

### SAFORELLE PELVI'TONIC+

Saforelle® Pelvi'Tonic+ renforce la tonicité du périnée.

Saforelle® Pelvi'Tonic+ va stimuler les muscles du périnée grâce à des contractions réflexes, sous l'effet de son poids.

**PROGRAMME ÉVOLUTIF ET PERSONNALISABLE** : Trois billes de poids différents et 6 combinaisons possibles : votre programme de rééducation évolue en même temps que la tonicité du périnée.

### CONSEILS D'UTILISATION

#### Nettoyage et stockage

Nettoyez systématiquement le Saforelle® Pelvi'Tonic+ avant et après chaque utilisation :

- 1/ Lavez-vous les mains à l'aide d'un gel lavant et d'eau avant de nettoyer le produit
- 2/ Dévissez le Saforelle® Pelvi'Tonic+ et séparez ses composants
- 3/ Rincez à l'eau claire pendant 10 secondes
- 4/ Lavez chaque composant séparément en frottant avec une noisette de gel lavant (1 ml) pendant 1 minute
- 5/ Rincez à l'eau claire en frottant pour éliminer les résidus de gel lavant pendant au moins 2 minutes et 30 secondes
- 6/ Laissez sécher sur une surface absorbante et propre
- 7/ Rangez le Saforelle® Pelvi'Tonic+ dans son pochon, dans un endroit propre et sec jusqu'à sa prochaine utilisation.

### Insertion du Saforelle® Pelvi'Tonic+ :

- 1/ Avant chaque utilisation lavez-vous soigneusement les mains
- 2/ Introduisez-le Saforelle® Pelvi'Tonic+ dans votre vagin par la tête ergonomique (cf. schéma présent sur l'étui)
- 3/ Insérez-le doucement et entièrement à la même profondeur qu'un tampon (environ 2cm). La cordelette dépasse légèrement pour faciliter le retrait.

### Retrait du Saforelle® Pelvi'Tonic+ :

- 1/ Relâchez votre périnée, saisissez la cordelette en veillant à l'attraper par les deux côtés et soufflez pour faciliter le retrait du Saforelle® Pelvi'Tonic+
- 2/ Tirez doucement sur la cordelette pour extraire le Saforelle® Pelvi'Tonic+ de votre vagin
- 3/ Pour faciliter son extraction et limiter la pression sur la vessie il est conseillé de s'accroupir pour retirer le Saforelle® Pelvi'Tonic+
- 4/ Procédez ensuite à son nettoyage.

### PROTOCOLE D'UTILISATION :

- Utilisez le dispositif en sessions de 30 minutes, 1 fois par semaine
- Lors de chaque session, vous pouvez réaliser les exercices suivants :
  - Marchez pendant 1 minute et tousser 3 fois
  - Montez et descendez deux marches d'escalier 10 fois
- Commencez avec le Pelvi'Tonic + sans bille (niveau A)
- Lorsque le dispositif peut être retenu aisément (absence de sensation de pesanteur au niveau du plancher pelvien), augmentez le poids à l'aide de la bille n°1 (niveau B)
- Poursuivez le programme en augmentant progressivement le poids du dispositif grâce aux différentes combinaisons de billes, jusqu'au niveau F.

NB : Si en début de programme le tonus pelvien n'est pas suffisant pour retenir le Saforelle® Pelvi'Tonic+, commencez par réaliser des exercices de renforcement musculaire (type Kegel) en position allongée. Dès lors que le dispositif à vide (sans bille) pourra être retenu en position debout, vous pourrez envisager de commencer le programme évolutif.

Prenez soin de ne pas faire des sessions de plus de 30 minutes.

**PROGRAMME ÉVOLUTIF :**

|          | Matériel requis             | Poids correspondant |
|----------|-----------------------------|---------------------|
| Niveau A | PelviTonic +                | 20,5g               |
| Niveau B | PelviTonic + & boule n°1    | 30g                 |
| Niveau C | PelviTonic + & boule n°2    | 38g                 |
| Niveau D | PelviTonic + & boules n°1+2 | 47,5g               |
| Niveau E | PelviTonic + & boule n°3    | 55,5g               |
| Niveau F | PelviTonic + & boules n°1+3 | 65g                 |

① = 9,5g

② = 17,5g

③ = 35g

Dans le cas où deux billes sont à insérer dans le dispositif : insérer la plus petite en premier.

**RÉSULTATS**

Le temps de traitement est de 3 mois maximum.

**CONTRE-INDICATIONS**

- Grossesse
- Allaitement (demander l'avis de votre médecin avant d'utiliser le produit)
- Menstruations
- Infection vaginale
- Allergie au silicone
- Peau hyper réactive
- Chirurgie récente ou traitement de la zone d'utilisation du produit
- Patient en oncologie
- Utilisation d'un autre produit dans la même zone pendant le traitement

**AVERTISSEMENTS**

- Produit pour un usage personnel (ne pas partager pour éviter tout risque de contagion)
- Ne pas utiliser l'outil s'il est incomplet ou si un élément est manquant
- Le produit doit être utilisé uniquement dans la zone indiquée
- Ne pas utiliser le produit après la date d'expiration
- Ne pas utiliser le produit si l'un de ses composants est cassé ou abîmé
- Ne pas utiliser le produit s'il ne se visse pas correctement ou pas du tout
- Ne pas insérer des objets non indiqués dans le produit
- Tout incident grave lié à l'utilisation du produit doit être signalé au fabricant et aux autorités

compétentes dans le pays de l'utilisateur

- Ne pas utiliser plus de 3 mois sans avis médical, cela pourrait fatiguer le muscle à excès
- Laver le produit avant chaque utilisation
- Le produit doit être complètement sec avant utilisation et rangement
- En cas d'effet indésirable pendant le traitement (douleur, irritation, sensation de brûlure ou autre) contacter un médecin.