

MES SOUÇIS DE FEMME ?  
C'EST TERMINÉ AVEC ACTESSENS !

# En Paix avec ma Nature !



Explorer nos solutions  
de votre bien-être  
**Intime Féminin**

ACTESSENS



ACTESSENS  
[www.actessens.co](http://www.actessens.co)



# INTRODUCTION

Chère lectrice,

Bienvenue dans un voyage intime, une exploration dédiée au mieux-être et à la découverte de solutions pour une santé intime épanouie. À travers ces pages, nous vous invitons à parcourir les chemins de la connaissance et de la compréhension de votre propre corps, à dévoiler les secrets d'un bien-être intime souvent méconnu, et à trouver des réponses aux questions que vous n'osiez peut-être pas poser.

Ce périple est le vôtre – une quête personnelle vers une harmonie et une confiance retrouvées. Ici, nous aborderons sans tabou les problèmes auxquels vous pourriez être confrontée, qu'il s'agisse de sécheresse vaginale, de changements liés à la ménopause, ou d'autres préoccupations intimes affectant votre quotidien. Notre mission est de vous informer et de vous donner des connaissances et des outils nécessaires, en vous offrant des solutions naturelles, respectueuses de votre corps et de son équilibre délicat.

# CHAPITRE 1

## Comprendre la Sécheresse Vaginale

Vous avez peut-être déjà ressenti un inconfort, une sécheresse ou des démangeaisons dans votre sécheresse vaginale ? Des symptômes fréquents, touchant de nombreuses femmes, quels que soient leur âge et leur mode de vie. Ce premier chapitre vous guide à travers les symptômes, les causes et les impacts de la sécheresse vaginale, tout en vous fournissant des informations clés pour mieux comprendre ce phénomène.

### **Qu'est-ce que la Sécheresse Vaginale ?**

La sécheresse vaginale se caractérise par une réduction de la lubrification naturelle du vagin, conduisant à une sensation de sécheresse, d'irritation, voire de douleur, notamment lors des rapports sexuels. Bien que le plus souvent associée à la ménopause, elle peut survenir à tout moment de la vie d'une femme, influencée par divers facteurs hormonaux, médicaux ou de mode de vie.

### **Symptômes Communs**

- Sensation de sécheresse ou de tiraillement dans la zone vaginale
- Inconfort ou douleur lors des rapports sexuels
- Démangeaisons ou irritations
- Possibles pertes légères de sang post-rapports sexuels
- Signes urinaires: sensation de débiter une infection, impériosité, incontinence au moindre effort...

**Ces symptômes peuvent affecter votre bien-être quotidien et votre intimité.**

### **Causes et Facteurs de Risque**

- **Changements Hormonaux** : La ménopause est une cause bien connue, mais les variations hormonales pendant les cycles menstruels, la grossesse ou suite à l'utilisation de certains contraceptifs peuvent aussi jouer un rôle.
- **Médicaments et Traitement** : Certains médicaments, comme les antihistaminiques ou les traitements contre le cancer, peuvent contribuer à la sécheresse vaginale.
- **Produits d'Hygiène** : L'utilisation de savons parfumés, de douches vaginales ou de sprays ne respectant pas le pH de cette zone peut perturber l'équilibre naturel.
- **Mode de Vie** : Le stress, le tabagisme et une hydratation insuffisante peuvent également influencer la santé vaginale.

### **Prévention et Gestion**

Maintenir une bonne hygiène intime avec des produits adaptés et non irritants est crucial. L'hydratation régulière et l'adoption d'un mode de vie sain contribuent également à prévenir la sécheresse vaginale. Pour celles qui recherchent une solution douce et naturelle, des produits comme les crèmes hydratantes spécifiques peuvent être une option à considérer, bien que leur choix doit être guidé par les conseils d'un professionnel de santé.

Ce chapitre initial vise à vous apporter une meilleure compréhension.



# CHAPITRE 2

## Traitements contre la Sécheresse Vaginale

La sécheresse vaginale nécessite une attention particulière pour soulager les symptômes et améliorer la qualité de vie. Heureusement, des solutions variées existent.

### GELS LUBRIFIANTS ET HYDRATANTS

Pour contrer la sécheresse et rendre les rapports sexuels plus confortables, vous pouvez opter pour des gels intimes lubrifiants et hydratants. Ces produits, à base d'ingrédients comme l'acide hyaluronique ou l'aloé véra, retiennent les molécules d'eau, facilitant ainsi la lubrification naturelle. Ils sont disponibles en pharmacie et peuvent être appliqués avant ou pendant les rapports sexuels.

**Ces produits apportent un début de solution mais non durable car ils ne s'attaquent pas aux causes du symptôme..**

### OVULES ET GELS VAGINAUX

Les ovules et les gels vaginaux représentent une autre option pour maintenir une hydratation continue. Ces hydratants vaginaux sans hormones contiennent des actifs naturels apaisants, qui maintiennent le vagin humide, améliorent le confort et aident à réduire les sensations d'irritation. Ils sont particulièrement utiles pour les femmes éprouvant des douleurs lors des rapports sexuels dues à la sécheresse.

**Là encore il propose un film protecteur transitoire de courte durée.**

### COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

**Certains compléments alimentaires apportent une solution de fond car ils agissent sur le terrain prédisposant mais sont insuffisants s'ils sont utilisés seuls.**

Contenant des huiles riches en acides gras oméga-6 et oméga-3, comme la bourrache ou l'onagre, ils favorisent l'hydratation des muqueuses et possèdent des propriétés anti-inflammatoires, soulageant ainsi les muqueuses irritées.

### SOINS QUOTIDIENS ET CHOIX DE PRODUITS D'HYGIÈNE

**Le produit utilisé pour la toilette intime est très important**

Une hygiène intime douce, avec un gel nettoyant surgras et correspondant au pH physiologique, aide à maintenir l'hydratation et l'équilibre de la flore vaginale. Le port de sous-vêtements en matières naturelles, comme le coton, est également recommandé.

## TRAITEMENT HORMONAL ET LASER VAGINAL

**En cas de symptômes invalidants liés à la ménopause, un traitement hormonal substitutif peut être envisagé. Ce traitement, sur prescription médicale, évalué au cas par cas, avec votre gynécologue ou sage-femme et médecin traitant, offre une amélioration notable de l'ensemble des troubles et une protection contre les complications de la ménopause. Il existe des crèmes locales mais l'alcool qu'elles contiennent peut être la source de brûlures lors de l'application.**

Il est important de rappeler que chaque femme est unique, et le choix du traitement dépend de multiples facteurs individuels. Discuter ouvertement avec votre médecin vous permettra de trouver la solution la plus adaptée à votre situation.

## ACTESSENS INTIME : UNE APPROCHE RESPECTUEUSE DE L'ÉQUILIBRE NATUREL DE VOTRE CORPS

**Cette crème, rétablit naturellement l'ensemble des activités cellulaires vaginales: sécrétion de collagène, d'acide hyaluronique et restauration d'une flore vaginale équilibrée.**

ACTESSENS Intime se distingue par sa formulation douce et ses ingrédients soigneusement sélectionnés.

ACTESSENS Intime est constituée d'extraits naturels reconnus pour leurs propriétés hydratantes et apaisantes et cicatrisantes offrant ainsi une solution optimale pour celles qui souffrent de sécheresse vaginale. Sa texture légère et non grasse assure une application facile et une absorption ultra rapide, sans laisser de résidu désagréable. De plus, cette crème est sans parabènes, sans colorants, et sans parfums artificiels, garantissant une tolérance optimale même pour les peaux les plus sensibles. Son utilisation régulière contribue à maintenir une sensation de confort tout au long de la journée, vous permettant ainsi de vivre vos activités quotidiennes et vos moments intimes avec plus de sérénité et de confiance.

Pour celles qui recherchent une solution douce, efficace, et respectueuse de leur intimité, ACTESSENS Intime représente un choix privilégié, soulignant l'engagement à prendre soin de soi avec délicatesse et attention.

## QU'EST CE QUE LE SYNDROME GÉNITO-URINAIRE DE LA MÉNOPAUSE

Le Syndrome Génito-Urinaire de la Ménopause (SGUM) représente un défi complexe pour de nombreuses femmes, caractérisé par un ensemble de symptômes tels que la sécheresse vaginale, l'atrophie vaginale, et une susceptibilité accrue aux infections, des signes urinaires... ACTESSENS Intime s'inscrit comme une réponse innovante, en proposant une solution non hormonale, naturelle et globale, préventive et curative.

## Compréhension du SGUM

Ce syndrome est essentiellement dû à la disparition progressive des oestrogènes lors de l'installation de la ménopause. Cette carence hormonale est responsable d'une diminution de l'hydratation, de l'élasticité, et de la perte d'une flore vaginale bénéfique. En résulte une sécheresse vaginale, une atrophie progressive, une inflammation, et une sensibilité accrue aux infections et aux irritations.

## Rôle d'ACTESSENS Intime dans le Traitement du SGUM

ACTESSENS Intime, grâce à sa formulation unique, protège de ces symptômes. Cette crème, première de son genre, associe les bienfaits de l'eau thermale spécifique, adaptée au pH naturel de la zone intime, aux propriétés cicatrisantes de l'acacia du Sénégal, aux effets stimulant et apaisant du muguet bleu, sécréttoire du gattilier et bien d'autres agents protecteurs qui restaurent la trophicité. Ces ingrédients soigneusement sélectionnés travaillent en synergie pour hydrater profondément, restaurer l'élasticité perdue et renforcer les défenses naturelles contre les pathogènes.

### Avantages Spécifiques d'ACTESSENS Intime

- Hydratation Profonde : ACTESSENS Intime fournit une hydratation durable à la muqueuse vaginale, soulageant efficacement la sécheresse.
- Restauration de l'Élasticité : Les ingrédients actifs stimulent la production de collagène, aidant à retrouver l'élasticité naturelle de la zone vaginale.
- Protection Contre les Infections : En soutenant un équilibre sain de la flore vaginale, ACTESSENS Intime réduit le risque d'infections et d'irritations.
- Cicatrisant des micro lésions muqueuses
- Confort au Quotidien : L'utilisation régulière d'ACTESSENS Intime améliore significativement la qualité de vie, en diminuant l'inconfort lié au SGUM.



# UTILISATION D'ACTESSENS INTIME

Pour maximiser les bénéfices, il est recommandé d'appliquer ACTESSENS Intime une à deux fois par jour, deux fois par semaine, après la toilette intime sur peau sèche. Sa formule non grasse assure une absorption rapide.

Face au SGUM, ACTESSENS Intime se présente comme une solution complète et respectueuse, offrant aux femmes une alternative naturelle et efficace pour gérer les symptômes associés. En adoptant ACTESSENS Intime, les femmes peuvent retrouver confort et bien-être intime.



# CHAPITRE 3

## Prévention et Gestion au Quotidien de la Sécheresse Vaginale

La sécheresse vaginale, bien qu'assez commune, soulève des préoccupations légitimes sur le bien-être intime et la qualité de vie. Heureusement, plusieurs stratégies préventives et approches quotidiennes peuvent aider à atténuer ce trouble.



### Adopter une Hygiène Intime Respectueuse

Une bonne hygiène intime est essentielle, mais il est crucial de ne pas en faire trop. Utilisez des produits doux, spécialement conçus pour la zone intime, qui n'altèrent pas son pH naturel. Surtout pas de douches vaginales, évitez certains savons parfumés, susceptibles de dessécher davantage les muqueuses.

### Faire des Choix de Vie Sains

L'alcool, le tabac, et une alimentation déséquilibrée peuvent aggraver la sécheresse vaginale. Privilégiez une alimentation riche en oméga-3 et en antioxydants, buvez suffisamment d'eau et réduisez la consommation de substances irritantes pour favoriser une bonne hydratation corporelle et intime.



### Porter des Sous-vêtements Adaptés

Les matériaux synthétiques peuvent irriter la zone intime et empêcher la peau de respirer correctement. Choisissez des sous-vêtements en coton ou en autres matières naturelles, qui soutiennent une bonne aération et réduisent le risque d'irritations.





# CHAPITRE 4

## Impact sur la Santé et la Vie Sexuelle

Le syndrome génito-urinaire de la ménopause (SGUM) affecte de manière significative la santé et la vie sexuelle des femmes, engendrant non seulement des symptômes physiques mais également des répercussions psychologiques et émotionnelles. La sécheresse vaginale, symptôme prédominant du SGUM, peut entraîner une douleur lors des rapports sexuels, diminuant ainsi la libido et affectant la qualité de la relation de couple. Face à ces défis, ACTESSENS Intime se présente comme une solution novatrice, offrant un soulagement significatif et améliorant la qualité de vie sexuelle des femmes.

### **Rétablissement de l'Hydratation Naturelle et de l'Élasticité**

ACTESSENS Intime, avec sa formulation unique à base d'ingrédients naturels comme le gattilier et l'acacia du Sénégal, hydrate profondément la muqueuse vaginale et restaure son élasticité. Cette action permet non seulement de soulager la sécheresse mais aussi de rendre les rapports sexuels plus confortables et agréables, contribuant à une revitalisation de la vie sexuelle.

### **Renforcement de la Confiance et de l'Estime de Soi**

La santé intime joue un rôle crucial dans la confiance et l'estime de soi. En apportant une solution efficace à la sécheresse vaginale et à l'inconfort, ACTESSENS Intime aide les femmes à se sentir plus confiantes et à l'aise dans leur intimité pour profiter pleinement de leur sexualité..

### **Support Pendant les Changements de Vie**

ACTESSENS Intime offre un soutien vital aux femmes subissant à travers les changements physiologiques de la ménopause, et aide à maintenir une vie sexuelle active et satisfaisante mais aussi s'adapte aux besoins spécifiques des femmes à certaines étapes de leur vie, que ce soit pendant la grossesse, après l'accouchement, lors de l'utilisation de contraceptifs hormonaux, ou à d'autres moments de déséquilibre hormonal.

### **Avantages à Long Terme pour la Santé et la Vitalité Intime**

ACTESSENS INTIME préserve l'écosystème anatomique et biologique. Sa formulation spécifique protège de façon naturelle, non hormonale des désagréments génito-urinaires liés à la ménopause, sources d'inconfort dans la vie personnelle et de couple.

ACTESSENS INTIME est fabriquée en France, certifié BIO COSMOS ORGANIC et VEGAN. Cette crème est formulée à partir de gattilier qui protège les capacités cutanée et muqueuse garants de la trophicité muqueuse en permettant le bon fonctionnement des cellules qui sécrètent l'acide hyaluronique pour l'hydratation, et le collagène pour l'élasticité vaginale. Des lactobacilles sécrétant l'acide lactique qui maintient un pH vaginal acide défenseur. L'eau thermale utilisée est naturellement dépourvue de bactéries ou microorganismes.

**ACTESSENS INTIME maintient l'équilibre vaginal protecteur et permet une meilleure qualité de vie.**

ACTESSENS INTIME est la première crème 100% naturelle qui préserve la trophicité vulvo-vaginale et protège des troubles génito-urinaires secondaire à la carence oestrogénique liée à la ménopause



# CHAPITRE 5

## Traitements Innovants et Solutions Naturelles

Face à la sécheresse vaginale, une palette de traitements s'offre à vous, allant des approches médicales classiques aux solutions plus naturelles. Ce chapitre vous guide à travers ces différentes options, soulignant l'importance d'une approche personnalisée et respectueuse de votre corps.

### L'Innovation avec ACTESSENS Intime

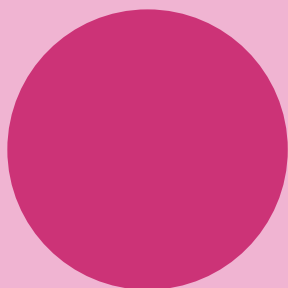
Bien que le choix des produits pour la santé intime soit vaste, il est essentiel de privilégier ceux dont la composition est respectueuse de l'équilibre naturel de la flore intime, évitant ainsi les substances irritantes ou les perturbateurs hormonaux. Dans cette optique, la crème ACTESSENS Intime se distingue par sa formulation unique.

### La Formulation d'ACTESSENS Intime

La Formulation d'ACTESSENS Intime

ACTESSENS Intime est enrichie d'une sélection rigoureuse d'ingrédients naturels, chacun choisi pour ses propriétés bénéfiques sur la santé intime avec comme principaux actifs





### L'Innovation avec ACTESSENS Intime

Bien que le choix des produits pour la santé intime soit vaste, il est essentiel de privilégier ceux dont la composition est respectueuse de l'équilibre naturel de la flore intime, évitant ainsi les substances irritantes ou les perturbateurs hormonaux. Dans cette optique, la crème ACTESSENS Intime se distingue par sa formulation unique.

### La Formulation d'ACTESSENS Intime

La Formulation d'ACTESSENS Intime

ACTESSENS Intime est enrichie d'une sélection rigoureuse d'ingrédients naturels, chacun choisi pour ses propriétés bénéfiques sur la santé intime avec comme principaux actifs





## GATILLIER



stimule la biosynthèse de la DHEA qui va stimuler la synthèse des fibroblastes (cellules vaginales) qui par leur sécrétion de collagène et d'acide hyaluronique maintiennent l'élasticité et l'hydratation muqueuse, diminuent les radicaux libres donc limitent le vieillissement et favorisent la réparation cellulaire, contrôlent le taux de mélanine avec diminution des tâches brunes. La DHEA améliore la capacité de la peau à contrôler le niveau des hormones sexuelles. Il possède aussi une action B endorphine et ses 2 actions combinées favorise la cicatrisation.

## MUGUET BLEU



les différents principes actifs issus des racines ont de multiples actions : Essentiellement sur la longévité cellulaire, une amélioration de la communication des cellules et du système nerveux cutané pour lutter contre le vieillissement cellulaire. Améliore la communication entre les kératinocytes et le système nerveux. Améliore la synthèse de la protéine Klotho qui protège du stress oxydant.

## LACTOBACILLES



action nourrissante, hydratante et activité antimicrobienne.



## ACACIA DU SÉNÉGAL

contient des oligo-polysaccharides cicatrisants et favorise la sécrétion d'acide lactique par les fibroblastes pour le maintien d'un pH vaginal acide.



## EAU THERMALE

adaptée au pH cutané-vulvaire, naturellement sans micro organisme ni bactérie et bien d'autres agents protecteurs pour conserver une flore vaginale de qualité.

Ces composants travaillent de concert pour fournir une hydratation profonde, réduire l'inconfort et améliorer l'élasticité de la muqueuse vaginale, contribuant ainsi à une vie sexuelle plus épanouie.

# 10 QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES AUTOUR DE LA SÉCHERESSE VAGINALE !



ET AUXQUELLES ACTESSENS  
INTIME PEUT REPONDRE !

## Au-delà de l'Inconfort : Décryptage de la Sécheresse Vaginale autour des questions les plus fréquemment posées

### Pourquoi mon vagin est plus sec depuis que je suis ménopausée ?

La ménopause marque la fin de la période reproductive d'une femme, accompagnée d'une diminution significative de la production d'œstrogènes. Ces hormones jouent un rôle crucial dans la santé et l'hydratation des tissus vaginaux. Lorsque leur niveau baisse, les tissus deviennent moins élastiques, plus fins, et moins capables de produire leur lubrification naturelle, conduisant ainsi à une sécheresse vaginale. Cette condition, fréquente mais souvent non discutée, peut affecter la qualité de vie, entraînant inconfort et douleur, particulièrement lors des rapports sexuels. Heureusement, des solutions existent pour soulager ces symptômes, allant de l'application régulière d'hydratants intimes spécifiques à des traitements hormonaux localisés, selon les conseils de votre professionnel de santé. La compréhension de ces changements peut vous aider à adopter les mesures appropriées pour maintenir votre confort et votre bien-être intime.

### Pourquoi je lubrifie moins depuis que je suis sous pilule ?

La pilule contraceptive influence les niveaux hormonaux dans votre corps, notamment en régulant ou en supprimant la production d'œstrogènes et de progestérone. Ces hormones jouent un rôle essentiel dans la lubrification vaginale naturelle. Lorsque leur équilibre est modifié par la pilule, cela peut réduire la production de lubrifiant naturel, entraînant une sécheresse vaginale. Cette condition est une réaction fréquente à la contraception hormonale, mais chaque femme réagit différemment. Si vous constatez une sécheresse inconfortable, il est conseillé de discuter avec votre médecin des alternatives contraceptives ou des solutions pour améliorer votre confort, telles que l'utilisation de lubrifiants à base d'eau pendant les rapports sexuels ou l'application régulière d'hydratants vaginaux pour soulager la sécheresse et surtout ACTESSENS INTIME !





## Depuis mon accouchement, j'ai mal pendant les rapports, c'est normal ?

Après un accouchement, il est courant de ressentir des changements dans votre corps, y compris au niveau intime. La douleur pendant les rapports sexuels après l'accouchement peut être due à plusieurs facteurs, tels que des changements hormonaux, la cicatrisation des éventuelles déchirures ou incisions (épisiotomie). Ces modifications peuvent affecter l'élasticité et l'hydratation du vagin, rendant les rapports inconfortables ou douloureux. Heureusement, cette condition est souvent temporaire. Des solutions comme l'utilisation de lubrifiants à base d'eau pendant les rapports, la pratique de la rééducation périnéale pour renforcer les muscles du plancher pelvien, ou des traitements pour la sécheresse vaginale peuvent aider à améliorer votre confort. Il est également important de communiquer avec votre partenaire et de permettre à votre corps de guérir. Si la gêne persiste, consulter un professionnel de santé est essentiel pour écarter toute complication et recevoir un traitement adapté.

## Je fais des infections urinaires à répétition depuis ma ménopause, est-ce normal ?

Avec l'arrivée de la ménopause, le corps subit des changements hormonaux significatifs, notamment une diminution de la production d'œstrogènes. Cette baisse hormonale génère un ensemble de symptômes (le syndrome génito-urinaire de la ménopause). Les modifications dans la flore vaginale, réduisent la protection naturelle contre les bactéries pathogènes, le relâchement tissulaire. Ces facteurs combinés peuvent expliquer pourquoi certaines femmes connaissent une augmentation des infections urinaires répétées, des mycoses et vaginoses à répétition ainsi qu'une sécheresse vaginale inconfortable. Bien que relativement courant, il est important de ne pas considérer cela comme une fatalité. Des mesures préventives, telles que maintenir une bonne hydratation, pratiquer une hygiène intime appropriée, et possiblement l'utilisation de crèmes ou ovules à base d'œstrogènes, prescrites par un médecin, peuvent aider à réduire le risque d'infections. Il est essentiel de consulter un professionnel de santé pour un diagnostic et un traitement adaptés à votre situation.



## J'ai des brûlures pendant les rapports et ça devient difficile, pourquoi ?

Les brûlures ressenties pendant les rapports sexuels peuvent être attribuées à plusieurs facteurs, parmi lesquels la sécheresse vaginale figure en tête de liste. Cette condition est particulièrement fréquente chez les femmes traversant la ménopause, en raison de la baisse des niveaux d'œstrogènes, mais elle peut également toucher les femmes de tout âge pour diverses raisons, y compris les changements hormonaux, le stress, l'utilisation de produits irritants ou certains médicaments (antihistaminiques, antidépresseurs, chimiothérapie...). La sécheresse réduit la lubrification naturelle du vagin, ce qui entraîne une friction et des sensations de brûlure pendant les rapports. D'autres causes possibles incluent les infections, telles que mycoses ou vaginoses ou infections urinaires, qui peuvent provoquer des douleurs et une sensation de brûlure. Les troubles de la peau, comme le lichen scléreux, telles que le vaginisme, peuvent également rendre les rapports sexuels douloureux. Il est crucial de ne pas ignorer ces symptômes. Consulter un professionnel de santé permettra d'identifier la cause sous-jacente et de proposer un traitement adapté, qu'il s'agisse de lubrifiants intimes, de traitements hormonaux ou de thérapies spécifiques, pour retrouver confort et plaisir.

## Depuis ma ménopause, je n'ai plus de libido pourtant j'aime mon mari, pourquoi ?

La baisse de libido après la ménopause est un phénomène courant, résultant principalement des changements hormonaux. La diminution de la production d'œstrogènes entraîne une baisse du désir sexuel. Ces hormones jouent un rôle clé dans la libido féminine. De plus, les symptômes physiques de la ménopause, comme la sécheresse vaginale et l'inconfort pendant les rapports, aggravent la baisse de libido. Les facteurs émotionnels et psychologiques, tels que les changements d'image corporelle, le stress ou la fatigue, peuvent également jouer un rôle négatif. Il est important de communiquer ouvertement avec votre partenaire et de consulter un professionnel de santé.



## Quand j'éternue ou je rigole avec mes amis, j'ai des fuites urinaires, pourquoi ?

Les fuites urinaires en éternuant, en riant ou au moindre effort (incontinence urinaire à l'effort) sont dues à une pression soudaine exercée sur la vessie et le plancher pelvien. Cette condition est fréquente, particulièrement chez les femmes ayant accouché, celles en période de ménopause, ou celles qui ont subi des changements hormonaux significatifs. Le plancher pelvien, l'ensemble de muscles supportant la vessie, l'utérus et le rectum, peut présenter un relâchement tissulaire et une diminution de l'élasticité qui modifie la biomécanique habituelle. Des solutions existent : les exercices de Kegel pour renforcer le plancher pelvien, une rééducation périnéale avec biofeedback, des modifications du mode de vie, un amaigrissement. Il est parfois nécessaire d'avoir recours à des traitements médicaux ou chirurgicaux selon la sévérité du cas. Consulter un professionnel de santé spécialisé peut vous aider à choisir la stratégie la plus adaptée pour améliorer votre qualité de vie.

## Parfois, il faut que je fasse pipi d'un coup sinon ça part, pourquoi ?

Cette sensation soudaine et impérieuse d'avoir à uriner, suivie par une fuite urinaire, est connue sous le nom d'impériosité mictionnelle. Elle peut être due à une hyperactivité du muscle de la vessie, qui se contracte de manière involontaire et prématurée, même lorsque la vessie n'est pas pleine. Plusieurs facteurs peuvent contribuer à cette condition : l'âge, une anxiété, une infection urinaire, certaines affections neurologiques, ou encore les effets secondaires de médicaments. La ménopause et son syndrome génito-urinaire, sécheresse vaginale, modification de la flore, mycoses, vaginoses-participe à cette impériosité.. Des stratégies comme la rééducation périnéale, les exercices du plancher pelvien, et parfois des médicaments peuvent aider à gérer cette condition. Il est important de discuter de ces symptômes avec un professionnel de santé pour obtenir un diagnostic précis, parfois étayé par des examens complémentaires comme une échographie pelvienne, un bilan urodynamique pour explorer les options de traitement adaptées à votre situation.



## Quand j'éternue ou je rigole avec mes amis, j'ai des fuites urinaires, pourquoi ?

Les fuites urinaires en éternuant, en riant ou encore en éternuement bref au moindre effort (incontinence urinaire à l'effort) sont dues à une pression soudaine exercée sur la vessie et le plancher pelvien. Cette condition est fréquente, particulièrement chez les femmes ayant accouché, celles en période de ménopause, ou celles qui ont subi des changements hormonaux significatifs. Le plancher pelvien, un ensemble de muscles supportant la vessie, l'utérus et le rectum, peut présenter un relâchement tissulaire et une diminution de l'élasticité qui modifie la biomécanique habituelle. Des solutions existent : les exercices de Kegel pour renforcer le plancher pelvien, une rééducation périnéale avec biofeedback, des modifications du mode de vie, un amaigrissement. Il est parfois nécessaire d'avoir recours à des traitements médicaux ou chirurgicaux selon la sévérité du cas. Consulter un professionnel de santé spécialisé peut vous aider à choisir la stratégie la plus adaptée pour améliorer votre qualité de vie.

## Parfois, il faut que je fasse pipi d'un coup sinon ça part, pourquoi ?

Cette sensation soudaine et impérieuse d'avoir à uriner, suivie par une fuite urinaire si vous ne rejoignez pas immédiatement les toilettes, est connue sous le nom d'impériosité mictionnelle. Elle peut être due à une hyperactivité du muscle de la vessie, qui se contracte de manière involontaire et prématurée, même lorsque la vessie n'est pas pleine. Plusieurs facteurs peuvent contribuer à cette condition: l'âge, une anxiété, une infection urinaire, certaines affections neurologiques, ou encore les effets secondaires de médicaments. La ménopause et son syndrome génito-urinaire( sécheresse vaginale, modification de la flore, mycoses, vaginoses- participe à cette impériosité.. Des stratégies comme la rééducation périnéale, les exercices du plancher pelvien, et parfois des médicaments peuvent aider à gérer cette condition. Il est important de discuter de ces symptômes avec un professionnel de santé pour obtenir un diagnostic précis, parfois étayé par des examens complémentaires comme une échographie pelvienne, un bilan urodynamique pour explorer les options de traitement adaptées à votre situation.



## Quand j'éternue ou je rigole avec mes amis, j'ai des fuites urinaires, pourquoi ?

Les fuites urinaires en éternuant, en riant ou encore en éternuement bref au moindre effort (incontinence urinaire à l'effort) sont dues à une pression soudaine exercée sur la vessie et le plancher pelvien. Cette condition est fréquente, particulièrement chez les femmes ayant accouché, celles en période de ménopause, ou celles qui ont subi des changements hormonaux significatifs. Le plancher pelvien, un ensemble de muscles supportant la vessie, l'utérus et le rectum, peut présenter un relâchement tissulaire et une diminution de l'élasticité qui modifie la biomécanique habituelle. Des solutions existent : les exercices de Kegel pour renforcer le plancher pelvien, une rééducation périnéale avec biofeedback, des modifications du mode de vie, un amaigrissement. Il est parfois nécessaire d'avoir recours à des traitements médicaux ou chirurgicaux selon la sévérité du cas. Consulter un professionnel de santé spécialisé peut vous aider à choisir la stratégie la plus adaptée pour améliorer votre qualité de vie.

## Parfois, il faut que je fasse pipi d'un coup sinon ça part, pourquoi ?

Cette sensation soudaine et impérieuse d'avoir à uriner, suivie par une fuite urinaire si vous ne rejoignez pas immédiatement les toilettes, est connue sous le nom d'impériosité mictionnelle. Elle peut être due à une hyperactivité du muscle de la vessie, qui se contracte de manière involontaire et prématurée, même lorsque la vessie n'est pas pleine. Plusieurs facteurs peuvent contribuer à cette condition: l'âge, une anxiété, une infection urinaire, certaines affections neurologiques, ou encore les effets secondaires de médicaments. La ménopause et son syndrome génito-urinaire( sécheresse vaginale, modification de la flore, mycoses, vaginoses- participe à cette impériosité.. Des stratégies comme la rééducation périnéale, les exercices du plancher pelvien, et parfois des médicaments peuvent aider à gérer cette condition. Il est important de discuter de ces symptômes avec un professionnel de santé pour obtenir un diagnostic précis, parfois étayé par des examens complémentaires comme une échographie pelvienne, un bilan urodynamique pour explorer les options de traitement adaptées à votre situation.

## Je fais des mycoses à répétitions pourtant je suis très propre, pourquoi ?

Les mycoses vaginales récurrentes ne sont pas directement liées à un manque d'hygiène personnelle. Ces infections fongiques sont principalement causées par un déséquilibre de la flore vaginale. Plusieurs facteurs peuvent perturber cet équilibre délicat, les changements hormonaux (pendant la grossesse, la ménopause, ou l'utilisation de contraceptifs hormonaux) ou après la prise d'antibiotiques. La répétition de ces épisodes doit faire penser à un début de diabète. Il est important de comprendre que la propreté excessive, l'utilisation de produits d'hygiène intime parfumés non respectueux du pH naturel ou la pratique de douches vaginales, peuvent perturber l'équilibre naturel de la flore vaginale. Discuter avec un professionnel de santé peut aider à identifier les causes sous-jacentes de ces infections récurrentes et à proposer des stratégies de prévention ou de traitement adaptées.

## J'ai des sécrétions vaginales colorées et ça ne sent vraiment pas bon, pourquoi ?

Tous les événements qui vont perturber la flore vaginale habituelle peuvent être responsables de sécrétions vaginales colorées accompagnées d'une odeur désagréable peuvent indiquer une vaginose bactérienne ou une mycose, mais elles peuvent aussi être le signe d'une infection sexuellement transmissible (IST). Une prolifération de bactéries naturellement présentes dans le vagin, mais normalement en très petite quantité (*Gardnerella vaginalis*) vont produire des odeurs désagréables.

Il est essentiel de ne pas ignorer ces symptômes. Consulter un professionnel de santé pour un diagnostic précis est important. Les traitements peuvent inclure des antibiotiques locaux ou oraux, des probiotiques ou des antifongiques, selon la cause. Éviter l'automédication car le traitement approprié dépend de la nature spécifique de l'infection. Un suivi régulier chez son gynécologue ou sage-femme est une étape clé pour prévenir et maintenir une bonne santé intime.



## Après les rapports, j'ai souvent des mycoses, pourquoi ?

Les mycoses vaginales après les rapports sexuels peuvent survenir pour plusieurs raisons. Tout d'abord, le sexe peut parfois modifier l'équilibre du pH vaginal, créant un environnement favorable à la croissance d'un champignon responsable des mycoses. De plus, la friction et la pression exercées pendant les rapports peuvent causer de petites lésions ou irritations, augmentant le risque d'infection fongique., en particulier si la flore vaginale n'est pas équilibrée.

Il est également possible que le partenaire sexuel transmette des levures, même s'il ne présente pas lui-même de symptôme. Pour réduire le risque de mycoses post-rapports, il est conseillé d'utiliser un lubrifiant pour diminuer la friction, de maintenir une bonne hygiène intime sans excès, et d'uriner après le rapport pour aider à éliminer les éventuels agents pathogènes. Si les infections sont fréquentes, une consultation médicale peut s'avérer nécessaire pour explorer d'autres stratégies préventives ou un traitement adapté.

## Pendant les rapports, j'ai mal au début à la pénétration après ça va mieux, pourquoi ?

Les douleurs ressenties lors de la pénétration, qui s'atténuent ensuite, peuvent être liées à plusieurs facteurs. L'un des plus courants est la sécheresse vaginale, qui rend l'entrée du vagin moins élastique et plus sensible. Cette condition peut être due à une insuffisance de préliminaires, à des changements hormonaux, à l'utilisation de certains médicaments, ou à des facteurs de stress et d'anxiété qui affectent la réponse naturelle d'excitation..

Un autre facteur possible est le vaginisme, une contraction involontaire où les muscles du plancher pelvien entourant le vagin se contractent, rendant la pénétration douloureuse ou difficile au début. La relaxation et l'adaptation progressive peuvent atténuer cette contraction.

Il est important de communiquer avec votre partenaire pour assurer une approche douce et patiente, et d'envisager l'utilisation de lubrifiants pour faciliter la pénétration et réduire l'inconfort. Si le problème persiste, consulter un professionnel de santé est essentiel pour évaluer la cause sous-jacente et discuter des solutions possibles, comme la thérapie physique pour le plancher pelvien ou un accompagnement psychologique si nécessaire.



## J'ai l'impression que je fais une infection urinaire, ça brûle, mais il n'y a rien à l'analyse d'urines, pourquoi ?

Si vous ressentez une sensation de brûlure typique d'une infection urinaire, mais que les analyses d'urine ne révèlent aucune infection, cela peut être dû à plusieurs causes. Une possibilité est la cystite interstitielle, également connue sous le nom de syndrome de la vessie douloureuse, une condition chronique qui imite les symptômes d'une infection urinaire sans la présence de bactéries dans l'urine. Les symptômes incluent douleur, pression et inconfort dans la vessie et le bassin, ainsi que des mictions fréquentes et urgentes. Lors des premiers rapports sexuels des signes urinaires peuvent également être présents avec une analyse d'urine négative.

Autre cause est le syndrome génito-urinaire de la ménopause associant une sécheresse vaginale, des mycoses ou vaginoses ainsi que des troubles urinaires.

Une autre cause potentielle pourrait être l'irritation ou la sensibilité de l'urètre ou de la vessie dues à des produits chimiques, comme ceux trouvés dans les savons, les gels douche, les détergents, ou même certains aliments et boissons. Les troubles dermatologiques affectant la région génitale ou les réactions allergiques peuvent également provoquer des symptômes similaires. Il est important de discuter de ces symptômes persistants avec un professionnel de santé qui pourra évaluer d'autres causes et recommander un traitement adapté ou des investigations supplémentaires pour identifier la cause de votre inconfort.

## Quand j'ai fini de faire pipi, j'ai l'impression qu'il en reste encore, pourquoi ?

Lorsque vous finissez d'uriner et ressentez qu'il reste encore de l'urine, cela peut être lié au Syndrome Génito-Urinaire de la Ménopause (SGUM), une condition affectant de nombreuses femmes à la suite de la diminution des niveaux d'œstrogènes. Cette carence entraîne plusieurs changements, dont la disparition de la flore vaginale normale, principalement constituée de lactobacilles. Ces bactéries bénéfiques sécrètent de l'acide lactique, maintenant un pH vaginal acide, essentiel pour défendre contre les infections. Leur réduction peut accroître la susceptibilité aux germes pathogènes, causant des mycoses et d'autres infections, et potentiellement affecter la fonction urinaire. La sensation de vidange incomplète de la vessie peut aussi être due à un relâchement tissulaire vésicale + ou - importante pouvant aller jusqu'au prolapsus (cystocèle) qui va gêner l'évacuation complète en un temps de la vessie avec possibilité d'un résidu mictionnel source d'infection.







## Je n'ose plus courir car maintenant , j'ai des fuites urinaires, pourquoi ?

Les fuites urinaires pendant l'effort, peuvent être dues à la perte de tonicité du plancher pelvien avec des muscles moins puissants et/ou qui se contractent avec un peu de retard lors de l'effort. Ces conditions sont souvent secondaires à la grossesse, l'accouchement. Une rééducation périnéale règlera le plus souvent ce problème.

Le Syndrome Génito-Urinaire de la Ménopause (SGUM), en plus de l'affaiblissement du périnée. il aussi favoriser l'incontinence urinaire. La carence en œstrogènes entraîne une perte de tonicité et d'élasticité des tissus du plancher pelvien. La prise en charge du SGUM peut nécessiter une approche multidisciplinaire, incluant la rééducation périnéale pour renforcer les muscles soutenant la vessie et l'urètre, ainsi que des traitements spécifiques pour améliorer les symptômes de la ménopause.

Discuter de ces symptômes avec un professionnel de santé est crucial pour obtenir un diagnostic précis et explorer les options de traitement adaptées, permettant ainsi de reprendre vos activités préférées avec confiance.

## **ACTESSENS Intime une vision holistique de la santé féminine**

ACTESSENS Intime s'inscrit dans une vision holistique de la santé féminine, offrant une solution naturelle et respectueuse pour les femmes confrontées à la sécheresse vaginale, qu'elles soient ménopausées ou non. Cette crème intime incarne l'engagement de la marque envers le bien-être féminin, en mettant en avant cinq qualités essentielles qui la distinguent :

- Naturelle : Conçue sans hormones, sa formule est à base d'ingrédients naturels, offrant une alternative sûre pour toutes les femmes.
- Bio : Certifiée Bio Cosmos Organic elle respecte non seulement la peau mais aussi l'environnement.
- Vegan : Sans aucun composant d'origine animale, elle s'aligne avec les principes éthiques des consommatrices soucieuses du bien-être animal.
- Sans cruauté : La marque garantit que le produit n'a pas été testé sur des animaux, reflétant une approche respectueuse de la vie.
- Fabriquée en France : La production locale assure un contrôle qualité rigoureux et soutient l'économie nationale.

ACTESSENS INTIME préserve l'écosystème anatomique et biologique. Sa formulation spécifique protège de façon naturelle, non hormonale des désagréments génito-urinaires liés à la ménopause, ou certains moments de la vie génitale comme la contraception orale, les suites de couches, les effets secondaires de certains médicaments, sources d'inconfort dans la vie personnelle et de couple.

# CHAPITRE 7

## Intégrer ACTESSENS Intime dans Votre Rituel de Soins

La sécheresse vaginale, qu'elle survienne durant la ménopause ou à d'autres moments de la vie d'une femme, nécessite une attention et des soins délicats. Un rituel de soins approprié peut significativement améliorer votre confort et votre bien-être quotidien. Dans ce contexte, ACTESSENS Intime s'offre comme une solution douce et naturelle, se distinguant par sa formulation unique et ses qualités respectueuses de l'intimité féminine.

### **Fréquence et Mode d'Application :**

Pour bénéficier pleinement des avantages d'ACTESSENS Intime, il est conseillé de l'incorporer régulièrement dans votre routine de soins. Une application quotidienne, permet une absorption optimale et un confort prolongé. Deux à trois fois par semaine après la toilette sur peau sèche.

Pour bénéficier pleinement des avantages d'ACTESSENS intime, il est conseiller de l'utiliser régulièrement'.

# DÉCOUVRIR ACTESSENS INTIME

ACTESSENS se dédie à la santé et au bien-être des femmes à travers une gamme de produits naturels, bio, et végan, non hormonaux, conçus avec une approche préventive, respectueuse et éthique

ACTESSENS Intime a été conçue et développée par un gynécologue. Elle est recommandée par les professionnels de santé pour son efficacité dans le maintien d'un confort intime au quotidien, permettant aux femmes de mener une vie plus active et épanouie. Sa sécurité et sa tolérance ont été rigoureusement testées.

Nous vous invitons à découvrir par vous-même les bienfaits d'ACTESSENS Intime et de notre gamme de produits. Visitez notre site web et profitez d'une expérience d'achat exclusive avec le **code promo EBI2024**, vous offrant une réduction spéciale de 10% sur votre première commande. C'est le moment idéal pour prendre soin de votre santé intime avec une approche qui privilégie la douceur, l'efficacité, et le respect de votre corps.

Commandez maintenant et redécouvrez le confort et le bien-être avec ACTESSENS.

Votre bien-être est notre priorité. Laissez ACTESSENS vous accompagner dans votre quête d'une santé intime épanouie. A propos de l'auteur: Medwell Institute

Med'Well Institute a pour vocation d'harmoniser les étapes importantes de la vie de la femme, perçue dans la globalité de son parcours de vie depuis sa puberté jusqu'à sa maturité. Ce centre a été fondé en janvier 2012 par le docteur Thierry Haag, Chirurgien Gynécologue Obstétricien. Au cours de ses années passées auprès de ses patientes et à l'écoute de leurs souhaits, il a créé ce centre dédié à la femme, rassemblant en un seul lieu, l'ensemble des expertises médicales. Pour Med'well Institute priorité est toujours donnée à la prévention

De cette volonté naît la gamme de crèmes ACTESSENS.

Des crèmes innovantes, totalement naturelles, bio, véganes, non hormonales, répondant aux demandes des patientes.

Des crèmes préventives également qui libèrent la parole des femmes et lèvent enfin le voile sur ces désagréments dont elles n'osaient parler.

Des crèmes disponibles en vente on-line et en pharmacies ; proposant des solutions 100 % naturelles et ciblées pour apaiser, soulager mais aussi prévenir de nombreuses situations propices à la pathologie.

MES SOUÇIS DE FEMME ?  
C'EST TERMINÉ AVEC ACTESSENS !

# En Paix avec ma Nature !



**SEINS SENSIBLES** cible les mastodynies cycliques : Quelques jours avant les règles, **60 à 70% des femmes** ressentent régulièrement ou épisodiquement une hypersensibilité, tiraillements, lourdeurs, sensations de brûlures ou de boules dans les seins. 100% d'ingrédients d'origine naturelle avec comme principaux actifs : L'igname, le curcuma, l'arnica Montana et une eau thermale spécifique adaptée à la fragilité de la peau des seins.



## ACTESSENS POST

agit sur les douleurs mammaires post chirurgicales (pathologies bénignes ou malignes) ainsi que sur les **mastodynies de début de grossesse** et en postpartum en dehors de l'allaitement. ACTESSENS POST offre une suite logique à ACTESSENS seins sensibles et complète les attentes des patientes par l'accès à une gamme dédiée.



## ACTESSENS INTIME

Une solution naturelle, Vegan, certifiée Bio cosmos organic, pour lutter contre la sécheresse vaginale et l'inconfort urinaire, en maintenant ou stimulant les mécanismes naturels, protecteurs de la sphère uro-génitale (hydratation, élasticité, défenses). Ces propriétés étant amoindries, inhibées par la ménopause ou modifiées à d'autres moments spécifiques, comme lors d'une contraception orale, la grossesse, le post partum....



ACTESSENS  
[www.actessens.co](http://www.actessens.co)