INFECTION VAGINALE?

CYSTITE?

SÉCHERESSE VAGINALE?

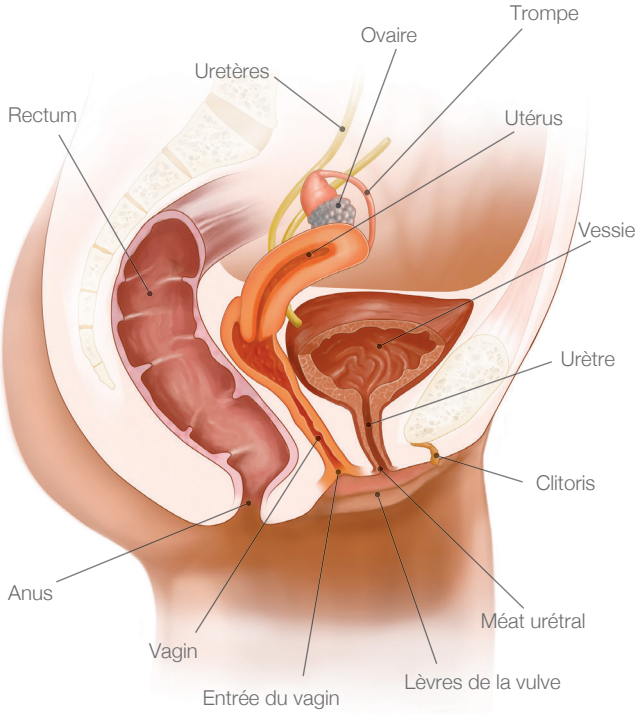
Quelques conseils pour les femmes concernées

i say:

Merz Pharma (Suisse) SA, Allschwil

www.isaymedical.com/fr

LA ZONE INTIME FÉMININE



Le vagin en bonne santé

La zone intime de la femme comprend le vagin, le clitoris, le méat urétral, les lèvres et l'entrée du vagin. Le vagin mesure en moyenne dix centimètres de long et va de l'entrée jusqu'au col de l'utérus. L'intérieur du vagin est recouvert d'une muqueuse qui abrite différentes bactéries. En effet, même chez les femmes en bonne santé, la zone intime contient un faible nombre de bactéries et de virus spécifiques. Dans un vagin en bonne santé, ceux-ci garantissent l'acidité du milieu (pH compris entre 3,8 et 4,5), protégeant ainsi contre les infections. Si ce pH est déséquilibré, que ce soit à cause d'une faiblesse immunitaire ou parce que le vagin est en contact avec de trop nombreux agents pathogènes, des inflammations/infections peuvent se déclarer.

La vessie
Le méat urétral se trouve environ deux centimètres sous le clitoris. L'urètre de la femme est très court, il ne mesure que 2 à 3 cm; de plus, il se trouve à proximité immédiate de l'entrée du vagin et de l'anus. C'est pour cela que les femmes sont plus sujettes aux infections de la vessie, parce que les bactéries y parviennent plus facilement et plus vite. Si des bactéries *E. coli* pénètrent dans la vessie, on peut observer une infection des voies urinaires.

PROBLÈMES INTIMES: C'EST NORMAL!

Même si notre corps possède un système de défense et que le milieu acide du vagin repousse les agents pathogènes, différents facteurs peuvent provoquer l'apparition de problèmes intimes. Des symptômes tels que des brûlures, des douleurs, des écoulements ou des démangeaisons dans la zone intime sont tout sauf agréables. Pourtant, de nombreuses femmes en souffrent régulièrement. En effet, ce problème concerne un grand nombre de personnes et, au cours de leur vie, peu de femmes sont épargnées. Parmi les problèmes intimes les plus fréquents, on trouve les infections vaginales, les infections urinaires et la sécheresse vaginale.

À QUELLE FRÉQUENCE LES FEMMES SONT-ELLES CONCERNÉES?

75% des femmes souffrent d'une infection vaginale au moins une fois dans leur vie.[1]

Une femme sur trois souffre de sécheresse vaginale au moins une fois dans sa vie.[2]

Presque la moitié de toutes les femmes ont déjà eu des symptômes d'infection urinaire au moins une fois dans leur vie.[3]

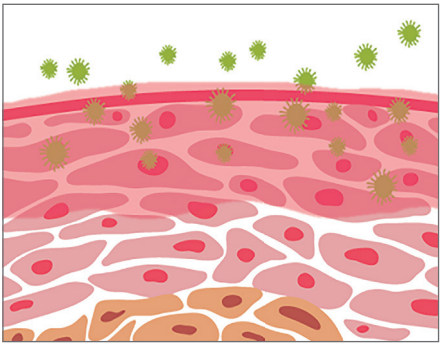
INFECTION VAGINALE

MYCOSE VAGINALE / VAGINOSE BACTÉRIENNE

Symptômes

- Démangeaisons, brûlures ou irritations au niveau du vagin
- Douleurs lors des rapports sexuels ou de la miction
- Pertes vaginales inhabituelles et plus abondantes
- Mauvaise odeur

Comment les infections vaginales apparaissent-elles?
Les infections vaginales sont généralement causées par des bactéries ou des champignons. En perturbant l'équilibre naturel du vagin (pH entre 3,8 et 4,5), cela peut provoquer une multiplication excessive des champignons et/ou des bactéries.



Quelles sont les causes d'une infection vaginale?
Parfois, il suffit pour cela d'aller à la piscine ou au sauna. Mais une alimentation déséquilibrée, des vêtements trop près du corps, une hygiène déficiente ou excessive peuvent également provoquer des infections. De même, les modifications hormonales, la grossesse ou la prise de certains médicaments, ou encore tout simplement le stress, peuvent modifier le pH vaginal et provoquer une infection.

AUTOTEST: EST-CE QUE JE SOUFFRE D'UNE INFECTION VAGINALE?

L'autotest te permet de savoir si tu risques de présenter une infection vaginale.*

- ☐ Tu as des démangeaisons ou des brûlures dans la zone intime?
- ☐ Tu constates une modification de la couleur ou de la quantité de tes pertes vaginales?
- ☐ L'odeur de tes pertes vaginales a-t-elle changé (odeur de poisson)?
- ☐ Ton appareil génital externe (grandes lèvres) ou l'entrée de ton vagin sont-ils rouges?
- ☐ As-tu des douleurs lors des rapports sexuels?
- ☐ As-tu des brûlures quand tu urines?
- ☐ As-tu tendance à te laver trop souvent la zone intime?
- ☐ Avant l'apparition des symptômes, as-tu pris un antibiotique?
- ☐ Changes-tu souvent de partenaire sexuel?

Si tu as répondu OUI à au moins 3 questions, tes symptômes indiquent très probablement une infection vaginale.

* Information: merci de noter que ce test repose sur ta propre estimation. Seule une consultation chez le médecin ou un test autoadministré peuvent garantir un diagnostic fiable.

LA SOLUTION NATURELLE

CONTRE LES MYCOSES

i say: INFECTIONS VAGINALES

DOUBLE ACTION
SUR LES INFECTIONS DUES À DES BACTÉRIES ET À DES LEVURES

- Traitement de crise en cas d'infection mycosique ou bactérienne
- Soulage en 24 heures les troubles désagréables (par exemple pertes, déman geaisons, brûlures, mauvaises odeurs)
- Substance active naturelle

«J'ai enfin trouvé une solution pour les deux maux, la mycose vaginale et l'infection bactérienne! Et en plus, avec un apaisement immédiat et sans avoir recours aux antibiotiques.»

Bien à vous, Lucia

Lucia V.
de Bâle

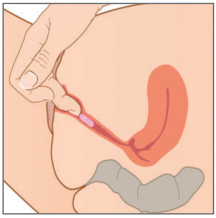
- Pour traiter en cas de crise: 1 comprimé vaginal par jour pendant 14 jours
- En prévention: 1 comprimé vaginal tous les 2 jours pendant 14 jours
- Efficacité cliniquement prouvée dès le 1er jour d'utilisation[3]

DITES ADIEU AU RISQUE DE CONFUSION!

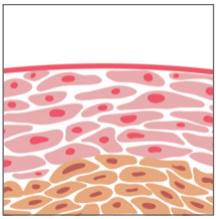
MYCOSE OU VAGINOSE BACTÉRIENNE?

On distingue les mycoses vaginales (provoquées par des champignons) et les vaginoses bactériennes, qui sont provoquées soit par des champignons, soit par des bactéries. Ces infections sont par ailleurs associées à des caractéristiques et des symptômes différents, qui sont toutefois difficiles à distinguer.

Grâce à une substance active naturelle, le Cranberry-Active™, i say: infections vaginales a un double effet en cas d'infection mycosique ou bactérienne. C'est le seul produit médical sur le marché suisse qui traite et empêche l'apparition des deux infections. Peu importe que l'on souffre de l'une ou de l'autre sorte d'infection: cela n'a plus d'importance, et il devient alors facile de choisir le bon traitement.



Les petits comprimés vaginaux sont faciles à introduire. Les substances actives médicales forment une couche physique sur la surface du vagin et lui procurent de l'hydratation.



Les substances actives de i say: restaurent le pH vaginal, dans lequel les bactéries et les champignons ne peuvent pas survivre. L'infection décline. Ainsi, on se débarrasse rapidement des symptômes gênants et on empêche le développement d'une nouvelle infection.

SÉCHERESSE VAGINALE

Symptômes

- Sécheresse, humidité insuffisante au niveau du vagin
- Démangeaisons, brûlures, irritations
- Saignements provoqués par des microfissures
- Douleurs lors des rapports sexuels et de la miction
- Mauvaise odeur

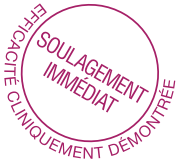
Comment apparaît une sécheresse vaginale?
Normalement, le vagin et son entrée sont légèrement humides. La flore vaginale crée un milieu acide et fonctionne comme une barrière contre les agents pathogènes étrangers. Une perturbation de l'équilibre naturel du pH et un manque d'humidité provoquent des irritations.

Quelles sont les causes de la sécheresse vaginale?
La sécheresse vaginale peut avoir des causes très différentes, que ce soit sur le plan corporel ou psychologique. La sécheresse vaginale est un problème fréquent chez les femmes pendant ou après la ménopause. Mais les femmes jeunes peuvent aussi être concernées. Parmi les autres causes, on peut citer les modifications hormonales, certains médicaments, le stress, le savon et les substances chimiques, ou encore les infections urinaires et vaginales.

SÉCHERESSE VAGINALE?

AVEC i say:

CE N'EST PAS UN PROBLÈME!



- Soulagement immédiat de la sécheresse vaginale et des démangeaisons
- Empêche l'apparition des symptômes (irritations, démangeaisons, brûlures, douleurs lors des rapports sexuels et de la miction)
- Restaure l'équilibre naturel du pH (entre 3,8 et 4,5)

- Procure immédiatement une sensation d'humidité naturelle
- Flacon-pompe hygiénique
- Peut aussi être utilisé comme lubrifiant, compatible avec les préservatifs
- Sans hormones ni parabènes
- Recommandation: la sécheresse sensibilise le vagin face aux infections. Le gel peut servir de traitement d'appoint idéal en cas d'infection urinaire ou vaginale

INFECTION URINAIRE

CYSTITE

Symptômes

- Envie d'uriner fréquente / besoin d'aller aux toilettes en permanence
- Miction par petites quantités
- Douleurs et brûlures lors de la miction
- Pression ou douleurs dans le bas-ventre
- Urines troubles/foncées, malodorantes

Comment les infections urinaires arrivent-elles?
Les femmes ont plus souvent des infections urinaires que les hommes. Cela s'explique par des raisons anatomiques: leur urètre se trouve très près de l'anus et du vagin, et il est plus court – en effet, dans plus de 90% des cas, la maladie est provoquée par la bactérie *E. coli,* que l'on trouve dans les intestins. Elle pénètre alors dans la vessie, s'installe dans la muqueuse, se multiplie et provoque une inflammation à la suite de la réaction immunitaire du corps.

Quelles sont les causes d'une infection urinaire?
E. coli, la bactérie qui provoque cette maladie, peut pénétrer dans les voies urinaires à la suite d'une relation sexuelle ou d'un mauvais nettoyage après être allée aux toilettes. Les modifications hormonales provoquées par une grossesse ou la ménopause, la prise d'antibiotiques, le manque d'hygiène intime, une miction pas assez fréquente ou une hydratation insuffisante peuvent aussi causer l'apparition d'une cystite. Le froid et le stress affaiblissent également les défenses immunitaires dans la région du bassin, ce qui permet aux bactéries de remonter plus facilement dans la vessie.

AUTOTEST: EST-CE QUE JE SOUFFRE D'UNE CYSTITE?

Douleurs, envie d'uriner, brûlures? Ces questions peuvent t'aider à savoir si tu souffres d'une infection urinaire.*

- ☐ Tu as souvent besoin d'aller aux toilettes, le jour comme la nuit?
- ☐ Malgré un besoin pressant, la quantité d'urine n'excède pas quelques gouttes?
- ☐ Tu as des douleurs ou des brûlures quand tu urines?
- ☐ Ton urine est-elle colorée (plus trouble, plus foncée) et sent-elle plus fort?
- ☐ Tu as des douleurs spasmodiques au niveau de la vessie (douleurs dans le bas du ventre) lorsque tu urines?

Si tu as répondu OUI à au moins 3 questions, tes symptômes indiquent très probablement une infection urinaire.

Si les symptômes suivants apparaissent, tu dois immédiatement consulter un médecin:

- Sang dans les urines
- Fièvre, frissons
- Douleurs dans le dos ou la région des reins
- Nausées, vomissements

Pour exclure la présence supplémentaire d'une infection vaginale, il faut qu'il n'y ait pas de démangeaisons vaginales ni d'augmentation des pertes.

* Information: merci de noter que ce test repose sur ta propre estimation. Seule une consultation chez le médecin ou un test autoadministré peuvent garantir un diagnostic fiable.

i say: INFECTIONS URINAIRES

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT DÉMONTRÉE
PRINCIPE ACTIF

- Traite efficacement les cystites aiguës
- A une action préventive sur les cystites chroniques
- Efficacité cliniquement prouvée

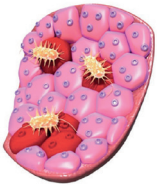
Claudia S.
de Duggingen

«J'ai une légère tendance aux infections urinaires et j'ai longtemps cherché une alternative naturelle aux antibiotiques. Depuis que j'utilise **i say:** je n'ai plus d'infection, non seulement il agit vite, mais aussi de manière préventive.»

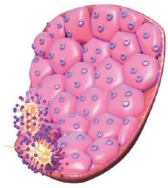
Votre Claudia

- Pour traiter en cas de crise: avaler 2 capsules par jour avec un verre d'eau, pendant 15 jours
- En prévention: 1 capsule par jour
- Résultats confirmés pendant la première semaine de traitement

COMMENT AGIT i say: INFECTIONS URINAIRES?



Les bactéries responsables de la maladie, *E. coli* (en jaune), pénètrent dans la vessie et se multiplient dans les cellules de la paroi, ce qui déclenche une infection.



Il a été prouvé que la substance active de i say: infections urinaires, le Cranberry-Active™ (en violet), possède des propriétés anti-adhésives contre la bactérie *E. coli*. Le Cranberry-Active™ forme une couche physique autour de *E. coli* qui empêche les bactéries de se fixer à la paroi de la vessie.

Elles ne peuvent alors plus se multiplier et n'ont plus la possibilité de réinfecter la vessie. Cela a pour conséquence de favoriser leur expulsion par voie naturelle en même temps que l'urine sans encombrer l'organisme.

CONSEILS POUR ÉVITER LES PROBLÈMES INTIMES

- Après être allée à la selle, il faut s'essuyer de l'avant (vagin) vers l'arrière (anus) afin que les bactéries ne puissent pas venir de l'anus vers l'urètre ou l'entrée du vagin.
- Il faut boire beaucoup d'eau. Le fait d'aller souvent aux toilettes aide à évacuer les bactéries de la vessie et de l'urètre.
- Nettoie ta zone intime avant et après des rapports sexuels et essaye de te vider la vessie même après le rapport.
- Après avoir nagé ou fait du sport, change tes vêtements humides le plus vite possible.
- Evite l'excès d'hygiène intime: surtout, ne te nettoie pas avec un savon trop fort ni avec un produit désinfectant.
- Si possible, porte des sous-vêtements en coton et assure-toi que l'air circule (pas de vêtements trop serrés).
- Les gants de toilette, les serviettes et les culottes utilisés pendant une infection doivent être changés quotidiennement afin d'empêcher une recontamination.
- La prise d'antibiotiques peut avoir un effet négatif sur la flore vaginale. i say: infections vaginales peut éviter l'apparition d'une mycose.

RISQUE DE RÉSISTANCE AVEC LES ANTIBIOTIQUES

Il relève de la routine de traiter les infections urinaires et vaginales aiguës avec des antibiotiques. Toutefois, cela peut poser problème, surtout lorsque la prise d'antibiotiques est répétée. D'une part, les antibiotiques peuvent avoir des effets secondaires comme les nausées ou la diarrhée, et d'autre part, il risque de se former une résistance. L'utilisation massive d'antibiotiques, souvent sans que cela soit nécessaire, a pour conséquence que les bactéries développent une résistance contre les substances actives. Ainsi, d'autres infections peuvent à nouveau survenir. En outre, une prise d'antibiotiques prolongée modifie le pH du vagin, ce qui provoque souvent des mycoses. C'est pourquoi de plus en plus de femmes recherchent des alternatives thérapeutiques naturelles et moins agressives.

LA SOLUTION NATURELLE: LE CRANBERRY-ACTIVE™

La substance active de i say: infections urinaires, le Cranberry-Active™, est extraite de fruits de canneberge entiers. Les canneberges ont beau être petites, leur efficacité a été prouvée. Elles contiennent de l'anthocyanidine et de la proanthocyanidine qui empêchent les bactéries *E. coli* d'adhérer à la paroi de la vessie et ont des propriétés anti-inflammatoires. De plus, Cranberry-Active™ restaure le pH vaginal, dans lequel les bactéries et les champignons ne peuvent pas survivre.

i say: LA SOLUTION NATURELLE ET EFFICACE!

- Sans ordonnance.
- Disponible chez ton gynécologue, ta pharmacie et ta droguerie.
- Tu peux te soigner toi-même! Facile à utiliser et efficace rapidement.
- i say: ton aide dans toutes les situations.
  - A sa place dans toutes les trousses de secours.
  - C'est la saison de la natation? Avec i say:, protège-toi!
  - Tu as un rendez-vous galant? Avec i say:, garde les choses sous contrôle.

Plus d'informations sur:
www.isaymedical.com/fr

Deviens fan de «isay» sur Facebook et reçois des actualités sur la santé féminine.

Tu as des questions? i say: est là pour toi.
E-mail: marketingconsumer@merz.ch

i say:
BE GOOD TO YOUR BODY!
www.isaymedical.com

Merz Pharma (Suisse) SA, Allschwil

Références
1 Lennox, J. A., Abbey, S. D., Udiba, D., Mboto, C. I., Ikpoh, I. S., Akubuenyi, F. C. (2013). Prevalence of vaginitis and vaginosis among University of Calabar female students. Journal of Public Health and Epidemiology. Vol. 5(4), 167–172, April 2013. **2** Stenberg, Å., Heimer, G., Ulmsten, U., and Cnattingius, S. (1996). Prevalence of genitourinary and other climacteric symptoms in 61-year-old women. Maturitas, 24(1), 31–36. **3** Foxman, B. Epidemiology of Urinary Tract Infections: Incidence, Morbidity, and Economic Costs. The American Journal of Medicine. 2002; 133(1): 5–13. **4** Challenge test on bacteria and fungi strains, Medical Brands (2012).