

# Fiche conseils

---

Le prolapsus génital est une maladie à l'**évolution lente**. Les conseils suivants peuvent vous aider à limiter son évolution.

- Conservez une activité physique en privilégiant les sports doux comme la natation, la marche ou le vélo.
- Évitez le port répété de charges lourdes.
- Demandez conseil à votre médecin en cas de :
  - constipation,
  - surpoids,
  - toux prolongée.
- Arrêtez le tabac.
- Allez régulièrement consulter pour contrôler la tonicité de votre périnée et effectuer des dépistages du cancer du col de l'utérus.

**La douleur et les saignements ne sont pas des symptômes normaux du prolapsus. Si vous les rencontrez, consultez votre médecin.**

---

Pour en savoir plus sur le prolapsus génital, **scannez les QR codes**.

---



Traiter le  
prolapsus génital  
de la femme



Information sur le  
prolapsus génito-  
urinaire