

Habitudes d'utilisation d'Aquafit en fonction des situations

Condition	Programme d'entraînement intime (5-7 min/jour)	Objectif	Recommandation produit	Taille	Nombre de stick
Jeune femme					
Vaginisme, hypertonie, vulvodynie, pénétration douloureuse	~6-8 semaines	Tonus du plancher pelvien, pénétration sans douleur	Aquafit PRÉ 	S-M	3 à 4
Dysbiose vaginale, déséquilibre du pH, irritation, vaginose bactérienne	~14 jours pour rééquilibrer le pH; ~2-4 semaines pour soulager l'irritation	Rééquilibrer le pH, soulager l'irritation	Aquafit BIO 	S-M	1 à 2
Fleur de l'âge					
Traumatisme du plancher pelvien post-partum, incontinence	~2-4 semaines	Renforcer le plancher pelvien, prévenir l'incontinence, prolapsus	Aquafit PRÉ 	M-L	1 à 2
Cicatrices d'épisiotomie post-partum / déchirures / rapports douloureux	~2-4 semaines	Contrôle du tonus, élasticité accrue du tissu cicatriciel, rapports sans douleur	Aquafit PRÉ 	S-M	1 à 2
Allaitement : dysbiose, irritation, sécheresse (faible œstrogène)	~14 jours pour rééquilibrer le pH; au besoin pendant l'allaitement	Rééquilibrer le pH, soulagement des symptômes au besoin	Aquafit BIO 	S-M	1 à 2
Dysbiose vaginale, déséquilibre du pH, irritation, vaginose bactérienne	~14 jours pour rééquilibrer le pH; ~2-4 semaines pour soulager l'irritation	Rééquilibrer le pH, soulager l'irritation	Aquafit BIO 	S-M	1 à 2
Gestion de la douleur liée à l'endométriose	~14 jours pour rééquilibrer le pH; ~2-4 semaines pour soulager l'irritation; puis au besoin, en entretien sur le long terme	Rééquilibrer le pH, réduire l'irritation, soutien sur le long terme	Aquafit BIO 	S-M	1 à 2
Ménopause					
Sécheresse, atrophie, rapports douloureux, lichen scléreux, dysbiose, irritation, infections urinaires récurrentes	Programme de base de 4 semaines; puis au besoin, en entretien sur le long terme	Tonus du plancher pelvien, hydratation profonde, élasticité accrue	Aquafit PRÉ 	S-M	~2-6 par an
Récupération / ménopause induite médicalement					
Chimiothérapie, radiothérapie, modulateurs des œstrogènes dans le cancer du sein; adhérences après cancer du col de l'utérus; chirurgies gynécologiques; hystérectomie	Programme de base de 4 semaines; puis au besoin, en entretien sur le long terme	Tonus du plancher pelvien, hydratation profonde, élasticité accrue, soulager l'irritation et/ou les symptômes d'infection urinaire	Alternance 2 semaines - 2 semaines Aquafit PRÉ  Aquafit BIO 	S-M	~2-6 par an