



DÉROULEMENT de la consultation GYNÉCOLOGIQUE



POUR UNE
meuf

Pour une Médecine
Engagée Unie et Féministe



A qui s'adresse cette brochure ?

Cette brochure s'adresse aux personnes qui ont (ou qui ont eu) des organes génitaux tels que vulve, vagin, clitoris, utérus ou ovaires quels que soient leur genre, leur orientation sexuelle ou la manière dont elles se définissent.

SOMMAIRE

Entretien	p.6
Examen des seins	p.9
Examen de la vulve et du vagin	p.10
Les prélèvements	p.14
Les échographies	p.19
La fin de la consultation	p.21

Qui sommes nous ?

Ce projet a été réalisé par l'association **Pour une M.E.U.F. (pour une Médecine Engagée, Unie et Féministe)**. Nous sommes une association féministe de soignant·es en **lutte contre le sexisme et toutes les autres discriminations** dans le domaine de la santé et du soin. Nous souhaitons **promouvoir une médecine inclusive et respectueuse** des droits, de l'autonomie et de la singularité de chaque personne soignée ainsi que défendre les droits de toutes les femmes et personnes minorisées de genre travaillant et étudiant dans les milieux du soin. Nous pensons que le féminisme est indissociable de la lutte contre les autres discriminations systémiques : racisme, homophobie, discrimination de classe, transphobie, grossophobie, psychophobie... et nous laisserons, chaque fois que ce sera possible, la parole aux concerné·es.





Pourquoi cette brochure ?

La première consultation gynécologique suscite bien des **interrogations** et fait l'objet de nombreuses **idées reçues**. Vous avez déjà probablement entendu qu'il faut aller consulter dès son premier rapport sexuel, et pourtant cela n'a rien d'obligatoire. Vous pouvez cependant consulter pour toute demande ou tout symptôme concernant la sphère gynécologique : les seins, la vulve, le vagin, l'utérus, les ovaires.

Pour une consultation gynécologique, vous n'êtes pas obligé-es d'aller chez un-e gynécologue. La plupart des sages-femmes et des médecins généralistes peuvent suivre des grossesses, prescrire une contraception, faire le frottis de dépistage ou bien réaliser un examen gynécologique en cas de symptômes.

Cette brochure contient des informations précises vous permettant de prendre soin de vous, de cibler vos besoins et de connaître vos droits. Vous y trouverez des conseils pratiques, des informations scientifiques validées et, nous l'espérons, des réponses à vos questions.

Cette brochure est aussi l'occasion de vous renseigner et de vous donner des outils pour que votre consultation soit la plus adaptée à vos besoins et à vos limites.

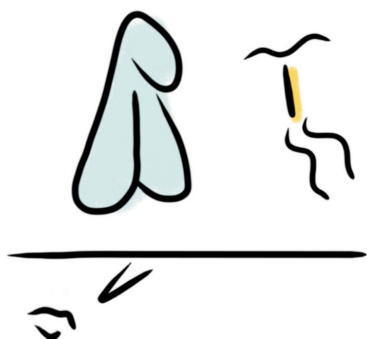
Pour en savoir plus sur qui et quand consulter en gynécologie ou sur les violences gynécologiques, vous pouvez lire nos articles ou consulter notre dépliant sur **www.pourunemeuf.org**





L'entretien

La consultation se déroule en plusieurs temps, d'échange puis éventuellement d'examen. Pour commencer, le·a soignant·e doit demander quel est le motif de votre consultation. **Aucune visite n'a à être systématique ou "de routine".**



L'examen clinique peut vous être proposé selon le contexte, et toujours seulement si vous êtes d'accord. Il est normal qu'on vous explique les gestes avant de les pratiquer, et que l'on s'assure de votre consentement pour chacun d'entre eux.

Si ce n'est pas le cas, vous êtes légitime à le demander. **En cas de refus, vous êtes en droit de quitter la consultation.**

De façon générale, à tout moment de la consultation, vous êtes en droit de demander la raison d'une question ou d'un geste, et de le refuser. Un·e soignant·e doit être capable de justifier ses demandes et ses gestes.

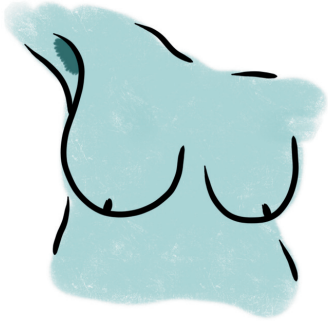


Dans tous les cas, le·a soignant·e aura besoin de vous poser un certain nombre de questions, d'une part pour bien comprendre votre demande, d'autre part pour connaître vos antécédents médicaux. **Vous êtes en droit de ne pas souhaiter répondre à une question**, de ne pas tout dire, ou de demander la raison de certaines questions.

Déshabillage

- Vous n'êtes jamais obligé·e de vous déshabiller si vous ne le souhaitez pas.
- Si le déshabillage est justifié et que vous l'acceptez, il n'est jamais nécessaire d'être entièrement nu·e : le·a soignant·e peut examiner le bas du corps, puis vous proposer de vous rhabiller avant d'examiner le haut du corps, par exemple.
- Vous pouvez aussi emmener en consultation un tissu (écharpe, paréo, jupe ample) si vous souhaitez avoir les jambes couvertes pendant l'examen éventuel de vos parties génitales.
- Il n'est absolument pas nécessaire de s'épiler avant une consultation gynécologique. L'essentiel est de venir comme vous vous sentez le mieux.
- Il n'est pas non plus recommandé de faire une toilette intime spécifiquement avant l'examen.
- Si vous avez vos règles à ce moment-là ce n'est pas un problème. Il vous suffit de le signaler, c'est aux soignant·es de s'adapter.

L'examen des seins



L'examen des seins se pratique assis·e sur la table d'examen.



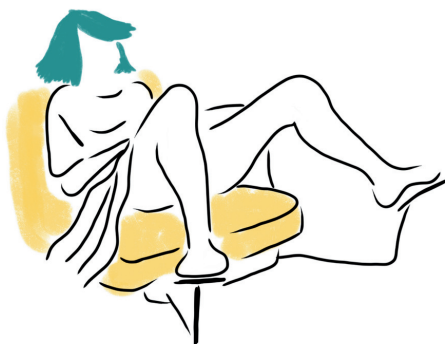
L'examen des seins consiste à observer et à palper la poitrine. Il n'a aucun intérêt scientifiquement prouvé à être pratiqué de façon systématique, et notamment ne permet pas, en l'absence de symptômes, de dépister le cancer du sein.

Ainsi cet examen ne doit vous être proposé que si vous décrivez des symptômes dans cette zone (apparition d'une grosseur, rougeur, consistance de la peau différente à un endroit, changement de taille d'un sein, écoulement hors allaitement).



L'examen de la vulve et du vagin

L'examen des parties génitales se pratique allongée sur la table d'examen. Il existe différentes façons de se positionner. La position gynécologique la plus fréquente consiste à s'allonger sur le dos avec les jambes pliées et écartées (les pieds peuvent être posés sur des étriers ou sur la table directement). Vous pouvez aussi vous allonger sur le côté avec les jambes pliées contre vous, cela s'appelle l'examen "à l'anglaise". L'essentiel est de trouver la position dans laquelle vous vous sentez le plus confortable. Discutez-en avec votre soignant·e !



Position dite
"gynécologique"



Position dite en "M"



Position dite en
"diamant" ou en
"grenouille"



Position dite "à
l'anglaise"





Le toucher vaginal consiste à mettre un ou deux doigts dans votre vagin, recouverts d'un gant, et avec du lubrifiant. Ce geste n'a aucun intérêt scientifiquement prouvé à être pratiqué de façon systématique. Il peut être pertinent si on soupçonne une infection de l'utérus ou des trompes, en cas de douleurs lors de rapports sexuels, pour évaluer votre périnée ou lors de l'accouchement. Ce geste doit être doux et, même si vous avez consenti à ce qu'il soit pratiqué, vous pouvez l'interrompre à tout moment.

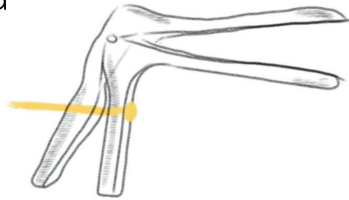


L'examen vulvaire consiste à observer la vulve, avec une lumière dirigée dessus. Il est parfois nécessaire d'écarter légèrement les lèvres internes et les lèvres externes avec les mains gantées pour que l'observation soit complète. Ce geste est par exemple pertinent si vous vous plaignez d'une gêne à ce niveau.

Spéculum

L'examen au spéculum consiste à introduire dans le vagin un objet composé de deux valves, jointes au début puis légèrement écartées dans le fond du vagin.

Il permet de visualiser le col de l'utérus et les parois du vagin. Ce geste est pertinent pour pratiquer un frottis, poser un DIU (stérilet) ou si vous vous plaignez d'une gêne à ce niveau



Le spéculum doit être introduit avec du **lubrifiant**, Il existe plusieurs tailles de spéculum, y compris pour des personnes n'ayant jamais eu de pénétrations vaginales. Le geste doit être doux et, **même si vous avez consenti à ce qu'il soit pratiqué, vous pouvez l'interrompre à tout moment**. L'examen ne doit pas être douloureux, mais les sensations peuvent être un peu étranges.

Certain-es soignant-es peuvent vous proposer d'insérer le spéculum vous-même. N'hésitez pas à essayer, cela est très facile et peut rendre l'examen plus confortable.



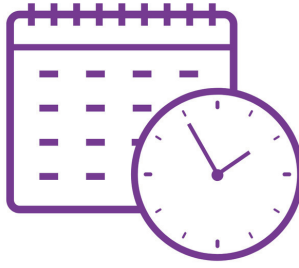
Les prélèvements

Le dépistage du cancer du col de l'utérus

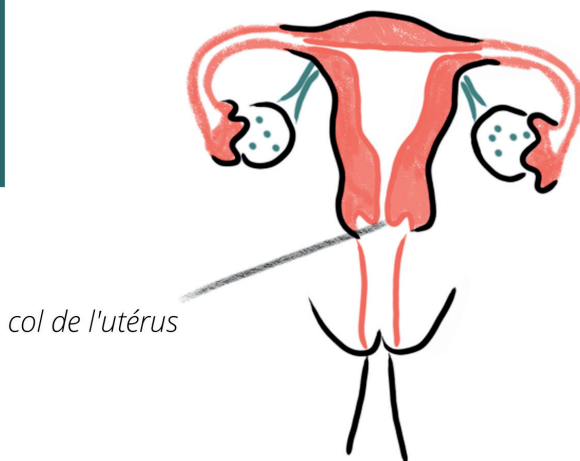


Cet examen, couramment appelé **frottis**, consiste à passer une brosse souple sur le col de l'utérus lors d'un examen au spéculum. Le but est de dépister le cancer du col. **Cet examen ne doit pas être douloureux**, mais la sensation de contact direct sur le col peut être désagréable.

Le cancer du col de l'utérus est principalement causé par certaines souches d'un virus appelé papillomavirus humain (HPV). **Le frottis détecte la présence de cellules anormales, qui parfois peuvent évoluer vers une lésion cancéreuse mais le plus souvent vont guérir spontanément.**



- **Ce dépistage est pertinent à partir de 25 ans**, il est inutile de commencer plus tôt ou de le réaliser tous les ans.
- **Entre 25 et 29 ans**, il est recommandé de réaliser un frottis **tous les 3 ans** après 2 tests normaux réalisés à un an d'intervalle.
- **A partir de 30 ans**, on réalise un test HPV qui est renouvelé **tous les 5 ans** jusqu'à l'âge de 65 ans.
- En cas d'anomalie sur un des tests, une surveillance plus rapprochée ou d'autres examens pourront vous être proposés.
- Ces recommandations peuvent être différentes si vous souffrez d'un déficit immunitaire (infection au VIH, cancer, greffe d'organe).



Le test HPV (Human Papillomavirus) est indiqué à partir de 30 ans. Il cherche la présence d'ADN des virus HPV à haut risque cancérigène. Ce test peut être prélevé soit de la même manière que le frottis lors d'un examen gynécologique, soit en auto-prélèvement à l'aide d'un long coton-tige à introduire soi-même dans le vagin.

En cas de test HPV positif, il est nécessaire de réaliser un frottis. Si le prélèvement initial a été réalisé par un·e professionnel·le de santé, le laboratoire pourra automatiquement réaliser l'analyse du frottis.

Il existe **un vaccin** (non obligatoire) contre certaines souches du papillomavirus qui permet de diminuer le risque de développer un cancer du col. Ce vaccin est maintenant recommandé pour les garçons et les filles entre 11 et 14 ans.

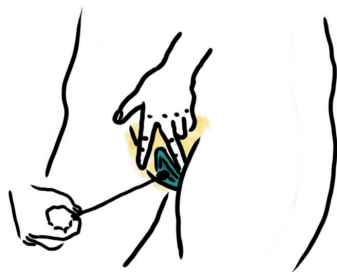
Le prélèvement vaginal



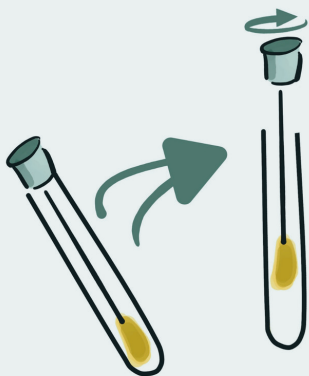
Le prélèvement vaginal consiste à passer un long coton-tige (appelé "écouvillon") sur les parois du vagin ou parfois sur l'entrée du col afin d'en récolter les sécrétions.

Le but est de **rechercher des infections ou des déséquilibres de la flore vaginale**. Il est pertinent en cas de douleurs, d'irritations et/ou de pertes vaginales inhabituelles, ainsi que pour certains dépistages d'infections sexuellement transmissibles.

Cet examen peut la plupart du temps **être pratiqué en auto-prélèvement**, c'est-à-dire que vous rentrez vous-même le coton-tige dans votre vagin (pas besoin de spéculum dans ce cas), en vous isolant (le·a soignant·e n'a pas à vous regarder le faire).



Comment faire un auto-prélèvement vaginal ?



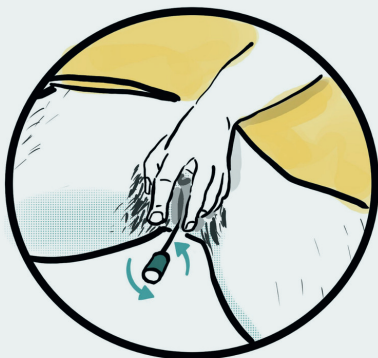
1

Sortir l'écouvillon (coton-tige) de son emballage



2

Écarter les lèvres de votre vulve



3

Introduire le coton-tige dans le vagin sur 5 cm puis le tourner pendant 20 secondes



4

Remettre l'écouvillon dans le tube (si besoin, casser au niveau du trait) puis le refermer.

Les échographies



L'échographie pelvienne consiste à utiliser une sonde d'échographie et un gel à base d'eau pour regarder les organes internes, notamment l'utérus et les ovaires.

Ce geste n'a **aucun intérêt scientifiquement prouvé à être pratiqué en dehors de la grossesse et sans plainte de votre part**. Il est pertinent en cas de douleurs, de difficultés liées aux règles, de contrôle de DIU (stérilet) ou au début d'une grossesse (et notamment pour la datation en vue d'une IVG). Il existe deux types de sondes.

La sonde abdominale se pose sur le ventre, vous avez besoin de baisser le haut de votre sous-vêtement mais pas de vous déshabiller entièrement.





La sonde vaginale est plus allongée, elle est insérée à l'intérieur du vagin recouverte d'une protection en latex avec du lubrifiant.

Vous devez retirer le bas de vos vêtements et être en position gynécologique. **Certain-es soignant-es peuvent vous proposer d'insérer la sonde d'échographie vous-même**, n'hésitez pas à essayer, cela est très facile et peut rendre l'examen plus confortable.

Cette sonde **permet de mieux visualiser les organes du bas-ventre**, mais vous êtes tout à fait en droit de demander que le-a soignant-e essaye d'abord la sonde abdominale et refuser la sonde vaginale si vous le souhaitez.

Ce geste peut être désagréable, voire douloureux, même si vous avez consenti à ce qu'il soit pratiqué, vous pouvez l'interrompre à tout moment.

Fin de la consultation

A la fin de la consultation, votre **soignant·e doit répondre à votre demande initiale**, même s'il ne s'agit pas forcément d'une réponse définitive ou complète.



Il·elle peut vous proposer divers conseils, des prescriptions d'examens ou de médicaments.

Tout doit vous être clairement expliqué :

- les avantages et inconvénients de chaque option,
- ce qui est cherché par l'examen,
- ce que vous devez faire en fonction du résultat,
- l'objectif de chaque traitement,
- la façon de prendre le traitement,
- les effets secondaires éventuels,
- dans quels cas reconsulter.

Dans tous les cas, vous n'avez **aucune obligation à suivre ces recommandations**. Il s'agit de votre corps, de votre santé, et vous pouvez faire ce qui vous semble le plus pertinent.



Aucun propos jugeant, malveillant ou geste déplacé ne sont acceptables. Tout doit vous être expliqué. Les soignant·es doivent s'assurer de votre consentement pour chaque étape.

En outre, les soins réalisés par certain·es professionnel·les reposent parfois sur des **croyances** et ne sont pas toujours en accord avec les données actuelles de la science.

Nous sommes bien conscientes qu'il n'est pas facile de remettre en question la parole d'un·e soignant·e, quel que soit son âge et son expérience.

Le but de livret est de vous informer de vos droits. Vous pouvez en faire ce que vous voulez, ce que vous pouvez. De notre côté, nous militons pour que l'attitude et les habitudes des soignant·es soient remises en question.



Si vous trouvez que la consultation s'est mal déroulée vous avez tout à fait le droit de changer de professionnel·le. L'essentiel est de trouver quelqu'un·e avec qui vous vous sentez à l'aise.

Si quelque chose vous a dérangé·e ou que le·a soignant·e a été violent·e verbalement ou physiquement vous pouvez envisager :

- de lui écrire.
- de porter plainte auprès de l'Ordre des médecins ou des sages-femmes.
- de contacter la Commission des Usagers (CDU) si la consultation a eu lieu dans un établissement de santé.
- de porter plainte directement en commissariat ou gendarmerie, ou en écrivant au procureur de la république.

Retrouvez les liens pour les différentes procédures sur :

<https://www.pourunemeuf.org/2019/03/08/les-violences-gynecologiques/>

www.pourunemeuf.org
contact@pourunemeuf.org

liens utiles

<https://gynandco.wordpress.com>

<https://questionsexualite.fr>

<https://ivglesinfos.org>

<https://www.onsexprime.fr>



CECI
N'EST PAS
UN PERMIS
DE VIOLER

POUR UNE
meuf
pourunemeuf.org

Brochure réalisée par:

Pour une M.E.U.F. (Pour une Médecine Engagée Unie et Féministe) est une association de soignant-es engagé-es dans la lutte contre le sexisme et toutes les autres discriminations dans le domaine de la santé et du soin.

© Pour une M.E.U.F. 2024, 2ème version

© Visuels par KaAs, Mathilde Lemiesle et Augusta Sarlin