

# *Mon premier examen pelvien*

**Dépliant  
d'éducation  
publique**



**La Société  
des obstétriciens  
et gynécologues  
du Canada**

## Comment transformer un moment embarrassant en une expérience positive



Bien que l'idée d'avoir à subir un examen interne t'effraie, il est très important que ton médecin puisse savoir si tes organes pelviens sont en santé. Voici pourquoi...

### Voici pourquoi il est important de subir régulièrement un examen pelvien :

- Pour s'assurer que tes organes pelviens (utérus, trompes et ovaires) sont normaux et qu'ils sont bien positionnés.
- Pour découvrir les infections qui pourraient entraîner des pertes vaginales, des douleurs pelviennes ou même la stérilité si elles ne sont pas traitées.
- Pour découvrir les anomalies du col de l'utérus, tels que les états précancéreux qui pourraient être à l'origine d'un cancer s'ils ne sont pas traités.

Bien qu'un examen pelvien puisse être gênant, il n'est pas douloureux. Au cours de ton examen pelvien, tu ressentiras une certaine pression (comme si quelqu'un te serrait fort dans ses bras), mais tu ne devrais pas ressentir de la douleur.



## À quoi dois-je m'attendre exactement?

Tout d'abord, on te posera des questions au sujet de ton dossier médical. Il est également possible que tu aies à répondre aux questions suivantes :

- Quelle a été la première journée de tes dernières menstruations?
- Es-tu active sexuellement?
- Utilises-tu un moyen de contraception?



Si tu as connu des problèmes (comme des problèmes en ce qui concerne tes menstruations, des pertes vaginales ou des douleurs pelviennes) ou si tu crois être enceinte, assure-toi d'en aviser l'infirmière. Celle-ci mesurera ta tension artérielle et te demandera un échantillon d'urine.

Ensuite, on t'emmènera dans une salle d'examen où tu devras enlever tous tes vêtements et mettre une chemise d'hôpital. Il est également possible que l'on te demande de te glisser sous une couverture lorsque tu te trouveras sur la table d'examen.

C'est à ce moment que tu rencontreras le médecin. Ce dernier procédera à une analyse de ton dossier médical et de ton expérience en matière de reproduction. Il est également possible qu'il procède à un examen (tête, cou, seins et abdomen) pour évaluer ta santé générale. Il s'agit du moment idéal pour faire part au médecin de toutes tes questions, préoccupations et inquiétudes au sujet de la reproduction.

Le médecin te demandera de te coucher sur la table d'examen de façon à ce que ton bassin se trouve à l'extrémité de la table. Tes pieds se trouveront alors dans une position confortable et tes genoux seront pliés et écartés, ce qui permettra à ton médecin d'examiner ta vulve (grandes lèvres du vagin).

C'est à ce moment que l'examen peut devenir gênant!

### Conseils :

- Prends de grandes respirations; inspire et expire normalement.
- Concentre-toi sur la relaxation des muscles de ton ventre et de ceux qui entourent ton vagin. Plus tu es détendue, plus l'examen sera facile.
- Fixe ton regard sur une affiche ou des photos pendant que le médecin procède à l'examen.

Quelle est cette chose dont le médecin se sert?

Le recours à un spéculum permet à ton médecin d'examiner ton vagin et le col de ton utérus. Il s'agit d'un mince appareil fait de plastique ou de métal lisse qui ressemble au bec d'un canard. Tu ne devrais pas

ressentir de douleur lorsque le médecin l'insère doucement dans ton vagin. Toutefois, si tu ressens un malaise, assure-toi de le dire à ton médecin. À ce moment, il est très important que tu détendes les muscles situés autour de ton vagin pour que le spéculum puisse être inséré aussi facilement qu'un tampon. Si tes muscles sont tendus, il est possible que ton médecin doive pousser plus fort sur le spéculum afin de l'insérer dans ton vagin, ce qui pourrait être désagréable.

**Détends-toi,  
détends-toi**

*Respire et détends tous tes muscles!*

Lorsque le spéculum se trouve à l'intérieur de ton vagin, ton médecin peut examiner les parois de ton vagin et le col de ton utérus. Par la même occasion, ton médecin effectuera un test de Papanicolaou (test Pap) pour recueillir en douceur des cellules à la surface du col de l'utérus. L'échantillon ainsi obtenu est alors envoyé dans un laboratoire où des spécialistes l'examineront au microscope afin de s'assurer que tes cellules sont normales. Grâce à ce test, il est habituellement possible de découvrir les problèmes (s'il y en a) assez tôt pour permettre au médecin de prescrire un traitement visant à prévenir des maladies graves, telles que le cancer du col de l'utérus. Mais ne t'en fais surtout pas, car la plupart des tests de Papanicolaou donnent des résultats normaux.

Qu'est-ce que le médecin voit à l'aide du spéculum?

Il est également possible que ton médecin mette en contact un coton-tige (Q-tip) avec le col de ton utérus afin de découvrir la présence d'infections, telles que la chlamydia, la gonorrhée ou le papillome. Une fois de plus, le dépistage

et le traitement précoces des infections peuvent habituellement prévenir l'apparition de maladies graves par la suite. Enfin, le médecin retire le spéculum de ton vagin.

Ouf! C'est presque terminé!

Ton médecin se mettra ensuite un gant de caoutchouc et placera un doigt dans ton vagin, tout en appuyant doucement sur la partie inférieure de ton abdomen, afin de vérifier les dimensions, la forme et la position de tes organes pelviens. Il est possible qu'il utilise de la gelée lubrifiante. C'est à ce moment que tu ressentiras une certaine pression et non de la douleur. Encore une fois, concentre-toi et essaie de détendre les muscles de ton ventre de façon à ce que ton médecin puisse s'assurer que ton utérus, tes trompes et tes ovaires sont normaux.

*Et voilà! Félicitations, tu as survécu à ton premier examen pelvien!*

*Le fait de subir régulièrement un examen pelvien et de faire des choix éclairés en matière de sexualité constituent deux bonnes façons de prendre soin de ton corps et de ta santé!*

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada promouvoit la santé optimale des femmes par le leadership, la collaboration, la formation, la recherche et la défense des intérêts des femmes dans l'exercice de la profession. Ce dépliant a été révisé et endossé par le Comité d'éducation publique. Ce dépliant n'est pas destiné à remplacer, à dicter ni à définir de façon complète l'évaluation et le traitement par un médecin qualifié. Il est destiné uniquement à aider les patientes qui recherchent de l'information générale sur un sujet donné. Ce document fut imprimé par la SOGC (décembre 2002). Toute reproduction, en entier ou en partie, est strictement défendue.



La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada  
780, promenade Echo, Ottawa (Ontario) K1S 5R7  
Tél. : 613-730-4192  
Télec. : 613-730-4314  
1-800-561-2416  
www.sogc.org

Une partie des fonds provenant de la vente de ce dépliant sera versée à la



FONDATION CANADIENNE  
DE LA SANTÉ DES FEMMES