



## Ma santé de femme : apprendre à se surveiller et à se protéger

Il est important de consulter un médecin pour effectuer un bilan gynécologique : **cela fait partie des étapes normales et importantes de votre vie !**

### Réaliser un suivi gynécologique

L'examen gynécologique sert à surveiller l'état général d'une femme d'un point de vue gynécologique, via un examen des seins et de l'appareil génital féminin. Le médecin vous pose un certain nombre de questions relatives à vos règles, votre contraception. Il vérifie aussi votre poids et prend votre tension.

Il procède également à **l'examen des seins** pour évaluer leur développement normal et détecter plus tard d'éventuelles grosseurs. Le plus souvent bénignes, ces grosseurs doivent tout de même être surveillées de près car elles peuvent parfois signaler le début d'un cancer du sein.

Un dépistage gratuit par mammographie est organisé en France et recommandé tous les deux ans chez toutes les femmes de 50 à 74 ans (22).

Dans les mois qui suivent l'instauration de votre première contraception hormonale, le gynécologue vous prescrira un **bilan sanguin (23)**. Cette prise de sang réalisée à jeun indiquera le dosage des lipides et votre glycémie, c'est-à-dire votre taux de sucre dans le sang. Ce bilan devra être renouvelé régulièrement.

## Se protéger

### Contre le cancer du col de l'utérus

Le cancer du col de l'utérus est causé par certains types de Papillomavirus Humain, virus très répandus qui se transmettent par contact sexuel. Aujourd'hui, il existe des moyens efficaces de prévention contre ce cancer :

#### 1. Le dépistage par frottis cervico-vaginal

Le frottis permet de rechercher au niveau du col de l'utérus la présence éventuelle de cellules anormales susceptibles d'évoluer vers un cancer.

Cet examen est recommandé chez toutes les femmes qui ont une vie sexuelle. Les deux premiers frottis doivent être espacés de 1 an. Puis si le



résultat est normal, il faut renouveler l'examen tous les 3 ans jusqu'à 65 ans(17).

L'examen est **indolore et très rapide** : le médecin prélève quelques cellules sur la paroi du vagin et du col de l'utérus et les envoie en laboratoire pour qu'elles soient analysées. Si un résultat anormal apparaît, le gynécologue prescrira alors des examens complémentaires et si cela est nécessaire, un traitement.

## 2. La vaccination Papillomavirus

Toutes les femmes peuvent être concernées par les Papillomavirus Humain qui sont communs et très répandus. Certains de ces virus sont responsables des cancers du col de l'utérus et aussi des lésions pré cancéreuses du col de l'utérus, de la vulve et du vagin et des verrues génitales.

La vaccination permet de se protéger contre les types de Papillomavirus Humains responsables de la majorité des cancers du col de l'utérus. La vaccination permet également de combattre l'infection par les Papillomavirus humains responsables de la plupart des verrues génitales(13)\*. Ces verrues, qui sont non cancéreuses mais très contagieuses, sont traitées le plus souvent par une chirurgie au laser.

La vaccination est recommandée en France pour les jeunes filles de 14 ans afin de les protéger avant qu'elles ne soient exposées au risque de l'infection HPV. Elle peut également être proposée en rattrapage pour les jeunes filles et jeunes femmes de 15 à 23 ans qui n'auraient pas eu de rapports sexuels ou au plus tard dans l'année suivant le début de leur vie sexuelle(19).

Le vaccin peut prévenir jusqu'à 70% des cancers du col de l'utérus car il est dirigé contre les virus les plus fréquemment à l'origine de ce cancer. C'est pourquoi il faut continuer à faire des dépistages par frottis même après avoir été vaccinée.

### Contre les infections sexuellement transmissibles

Le préservatif est indispensable pour se protéger des Infections Sexuellement Transmissibles (IST), notamment l'infection à VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Un seul rapport sexuel peut suffire à vous infecter, c'est pourquoi il est



important d'utiliser un préservatif lors de chaque rapport sexuel. Vous trouverez des préservatifs en vente libre dans les pharmacies, les bureaux de tabac, les supermarchés, les distributeurs...

## **S'informer**

Votre médecin est là pour répondre à toutes vos questions sur la contraception, les maladies sexuellement transmissibles ou tout autre sujet que vous souhaiteriez aborder. N'hésitez pas à lui faire confiance : comme tous les médecins, il est tenu au secret médical.