

Première

La consultation gynécologique



Tout ce que tu as toujours
voulu savoir sans jamais
oser le demander...

Quand on parle du gynéco, difficile d'avoir de bonnes infos...

Il y a des filles qui sont mal informées, des filles qui sont inquiètes et d'autres qui se posent des questions. Et puis, il y a des idées fausses qui circulent...

Et toi, qu'en penses-tu ?

A partir de quel âge on peut consulter un gynéco ?

Est-ce que je suis obligée d'en parler à mes parents ?

Ma copine m'a dit que c'était horrible, qu'il faut se mettre nue. Est-ce que c'est vrai ?

Est-ce que ça vaut la peine que j'y aille si j'ai pas de petit copain ?

Et si j'ai pas de quoi payer ?

J'ai trop mal pendant mes règles ! Mais, c'est normal, ma mère aussi. Est-ce qu'un médecin peut trouver une solution ?

A quoi ça sert que j'y aille si mon copain c'est une copine ?

J'ai trouvé plein d'infos sur Internet. Ça suffit pas ?

Il paraît que l'examen médical fait hyper mal. Comment savoir ?



Pour en savoir plus et trouver les réponses à ces questions, tourne les pages de ce guide !

La consultation gynécologique

C'est une consultation spécifique pour répondre à toutes les questions que tu te poses sur ton corps, ta vie intime, la sexualité, la contraception et pour s'occuper des problèmes de santé des filles.

Qui fait la consultation ?

Le professionnel qui te reçoit peut être :

- un médecin spécialiste : le gynécologue,
- un médecin généraliste (par exemple, ton médecin traitant),
- une sage-femme.

Homme ou femme ?

Certaines filles sentent qu'elles seront plus à l'aise avec une femme et d'autres avec un homme. Si le choix est possible, il faut le préciser lors de la prise du premier rendez-vous.

Quand j'irai chez le gynécologue, je choisirai une femme...

Moi c'est un homme et ça se passe super bien !



Où consulter ?

Pour trouver une adresse, tu peux demander conseil autour de toi, à l'infirmerie scolaire, à ton médecin traitant, au pharmacien, à ta mère, ta soeur, une copine...



Quel que soit l'endroit, téléphone pour prendre rendez-vous ou connaître les heures de consultation avant de te déplacer.

Tous les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) et le Planning Familial proposent **des consultations**.

Certains centres proposent aussi des réunions d'information individuelles ou en groupe. C'est l'occasion de trouver des réponses à tes questions avant la première consultation.

Pour trouver le centre ou le planning le plus proche de chez toi :

> www.choisirsacontraception.fr
rubrique Contacts utiles



Combien ça coûte ?

Les consultations proposées par les CPEF et le Planning Familial **sont gratuites pour les mineures**.

Dans les autres cas, les tarifs sont variables selon chaque professionnel.

Tu peux te renseigner au moment de prendre le rendez-vous.

Quand consulter ?

La première consultation a lieu lorsque tu en éprouves le besoin, que tu aies 13, 18, 20 ans... ou plus. Ensuite, un suivi médical régulier, tout au long de ta vie, est conseillé pour prendre soin de toi.

Je vais aller consulter pour une contraception...

J'y pensais aussi !

C'est ma mère qui m'a conseillé d'y aller...

Moi, j'avais mes règles très souvent et elles étaient hyper douloureuses...



Venir seule ou accompagnée ?

C'est à toi de choisir. Tu peux venir seule ou avec un ou une amie, ta soeur, un de tes parents, ton petit copain ou ta petite copine...

Thomas... Laure... et Rachel... et Maliha... Lucie, bien sûr... sans oublier Anaïs ! Hum... Ça va peut-être faire beaucoup !



Tu n'as pas besoin de l'autorisation de tes parents pour aller consulter, même si tu es mineure.

Les cas d'urgence

Il est urgent de consulter :

- > En cas de problèmes, par exemple pertes colorées, douleurs intenses dans le bas du ventre, démangeaisons, saignements inhabituels pendant ou en dehors des règles...
- > En cas de rapport sexuel non protégé, pour dépister une éventuelle IST (voir p.19).
- > En cas de retard de règles (c'est parfois le premier signe de grossesse).

Au moment de prendre rendez-vous, il faut dire que c'est urgent et parfois insister auprès de la secrétaire.



Il existe une contraception d'urgence à utiliser en cas de rapport sexuel mal ou pas protégé.

Elle peut être obtenue sans ordonnance à l'infirmerie scolaire, au centre de planification ou à la pharmacie. Elle est gratuite pour les mineures.

Plus elle est prise tôt après le rapport sexuel, plus elle est efficace.

Alors réagis très vite !

Toutes les précisions sur www.choisirsacontraception.fr



Confidentialité

Les professionnels de santé sont tenus au **secret** professionnel : ce que tu diras pendant la consultation restera confidentiel, même si tu es mineure.

Rien ne sera transmis à tes parents, même si le professionnel suit également un autre membre de ta famille. Par exemple, pour te donner le résultat d'une analyse, il peut te joindre sur un téléphone portable.

Si tu viens accompagnée, le médecin ou la sage-femme demandera à la personne de sortir un moment pour pouvoir te parler en tête-à-tête, en toute **confidentialité**.

Merci, avec toi, je me sens rassurée...



La consultation, c'est avant tout un dialogue...

Pour commencer, le médecin ou la sage-femme te demande pourquoi tu viens.

Souvent, tu le sais mais tu n'oses pas le dire. Parfois, c'est moins clair dans ta tête. Mais plus tu arrives à être précise, plus on peut te répondre facilement.

Le professionnel te pose aussi des questions pour mieux te connaître et pour savoir quelle est ta situation ou ton état de santé (ton âge, la date de tes dernières règles, certaines maladies dans ta famille...). Tu peux te confier à lui.

Si une personne t'accompagne, c'est peut-être à ce moment-là qu'on lui demandera de sortir pour te parler en tête-à-tête.

Bonjour ...
C'est ta première consultation ?

Oui

Ce qu'on va se dire restera entre nous, rien ne sera répété à tes parents.

Pourquoi viens-tu me voir ?

Je voudrais savoir... heu...

Il faut vraiment que j'arrive à lui dire... Allez, je me lance, après tout, je suis venue pour ça !

Tu peux parler de tout ce qui te soucie, rien n'est ridicule ou bête. Le médecin ou la sage-femme ne se moqueront pas et ne seront pas gênés : ils ont l'habitude, c'est leur métier.

Pour parler de ton corps, tu peux utiliser les mots de tous les jours, on te comprendra.

J'ai peur de l'examen médical !

Rassure-toi, il n'y a aucune obligation à ce qu'une partie de ton corps soit examinée pendant la première consultation sauf si quelque chose ne va pas ou si tu le demandes.



La suite de la consultation dépend des sujets dont tu veux parler...



Parler du corps

Certaines filles se posent des questions sur leurs seins, leur sexe, les règles, les pertes... D'autres filles veulent savoir si elles sont "normales" ou simplement comment elles sont faites. Le médecin ou la sage-femme peut, par exemple, proposer de leur faire découvrir leur corps, parfois avec des schémas (voir page 18).



Parler de la sexualité

Certaines filles se posent des questions sur la virginité, la "première fois", le plaisir, la masturbation... D'autres ont déjà un petit ami ou une petite amie et peuvent se poser des questions sur les rapports sexuels ou avoir des soucis (douleurs, inquiétudes...). Le professionnel peut en parler avec elles.



Parler des problèmes de santé

Certaines filles ont un symptôme (douleur, pertes colorées, saignement inhabituel...) dont il faut s'occuper. La plupart du temps, décrire le problème suffit pour décider d'un traitement, un examen médical est rarement nécessaire. D'autres filles veulent des infos sur les infections sexuellement transmissibles (IST voir page 19) : VIH-Sida, chlamydiae, hépatite B... Le professionnel peut leur expliquer comment se protéger au mieux, se faire dépister, voire se faire vacciner.



Parler de la contraception

Certaines filles veulent avoir des infos sur les différents moyens de contraception, connaître les avantages ou les effets secondaires... D'autres veulent commencer une contraception, ou ont des problèmes avec celle qu'elles prennent déjà. En parler permet de trouver la solution la mieux adaptée à chacune.

À la fin de la consultation...

Selon les cas, le médecin ou la sage-femme te donne une ordonnance, te rappelle certains conseils et te précise comment le re-contacter si besoin.



Quand faut-il revenir ?

- > Si tu as un problème de santé ou si tu te poses de nouvelles questions.
- > S'il t'a prescrit une contraception, le professionnel te précisera à quel rythme venir le voir.

Tu hésites à revenir...

Tu n'as pas "accroché" avec le médecin ou la sage-femme, tu as eu l'impression d'être mal à l'aise, d'être jugée ou mal conseillée, que l'on n'a pas pris le temps de t'écouter...

Tu as tout à fait le droit de changer jusqu'à ce que tu trouves quelqu'un avec lequel tu te sentes à l'aise !

Si tu en as la possibilité, demande conseil autour de toi pour avoir l'adresse d'un autre professionnel.

Ce qui peut te gêner...

Parler de sujets personnels et intimes peut être gênant pour toi. C'est à la personne qui te reçoit de te mettre à l'aise. La plupart du temps, quand on est en confiance, c'est plus facile.

La peur d'être jugée



Le professionnel de santé n'est pas là pour te faire la morale mais pour t'aider, te rassurer et te guider dans tes choix.

La peur de poser des questions ridicules



Il n'y a pas de question stupide ou déplacée : tu as le droit à l'information.

La peur de ne pas tout comprendre



Il faut le dire et demander une explication plus claire.

La peur d'oublier les questions importantes, ou de ne pas oser les poser



Pour t'aider, prépare tes questions à l'avance par écrit.

Pour en savoir plus sur l'examen médical

Si, en général, aucun examen médical n'est nécessaire pendant la première consultation, tu te demandes sûrement ce qui va se passer le jour où tu auras besoin d'être examinée...

L'examen médical est un ensemble de gestes que fait le médecin ou la sage-femme pour vérifier que tu es en bonne santé ou pour dépister certaines maladies.

Tous ces gestes ne sont pas faits systématiquement à chaque consultation : cela dépend de ton âge, de la situation, de la raison de la consultation...

Le professionnel t'explique au fur et à mesure ce qu'il va faire, dans quel ordre, à quoi ça sert, ce que tu vas ressentir...

Pour commencer, il te demande de te déshabiller.

Heu... Je peux garder mes chaussettes ?



Se déshabiller... pas si facile !

Dénuder certaines parties de son corps très intimes pour les montrer n'est facile pour personne ! Mais il n'existe pas d'autres moyens pour les examiner.

En revanche, il existe des solutions pour se sentir plus à l'aise :

- > Il n'est absolument pas obligatoire d'être intégralement nue : on peut garder le "bas" pendant l'examen des seins et garder le "haut" pendant l'examen gynécologique.
- > Le professionnel adapte sa façon de faire selon le degré de pudeur de chacune. Par exemple, l'examen des seins peut être réalisé juste en relevant le tee-shirt.

Et puis, avec le temps, parce qu'on connaît mieux le déroulement de l'examen et qu'une relation de confiance s'établit avec le médecin ou la sage-femme, se déshabiller est souvent moins difficile.

Pas de panique !

- > *Je ne suis pas épilée !*
Ça n'est pas nécessaire : on vient comme on se sent le mieux.
- > *Je ne peux pas faire une toilette juste avant le rendez-vous !*
Il n'est pas recommandé de faire une toilette intime particulière. Prendre une douche le matin du rendez-vous suffit.
- > *J'ai mes règles !*
Ce n'est pas un problème, le professionnel s'adaptera.



L'examen des seins

Cet examen est réalisé systématiquement à partir de 25 ans. Il permet de repérer une éventuelle boule ou une grosseur. Parfois, c'est toi qui as pu la sentir et cela t'inquiète. Dans la grande majorité des cas, c'est sans gravité à ton âge.

Le professionnel palpe avec ses deux mains tes seins ainsi que tes aisselles quand tu es en position assise et en position allongée.



Cet examen ne fait pas mal.

Mais il peut être désagréable si tu as les seins douloureux, ce qui arrive parfois au moment des règles. Si c'est le cas, le mieux est de le préciser, le professionnel en tiendra compte.

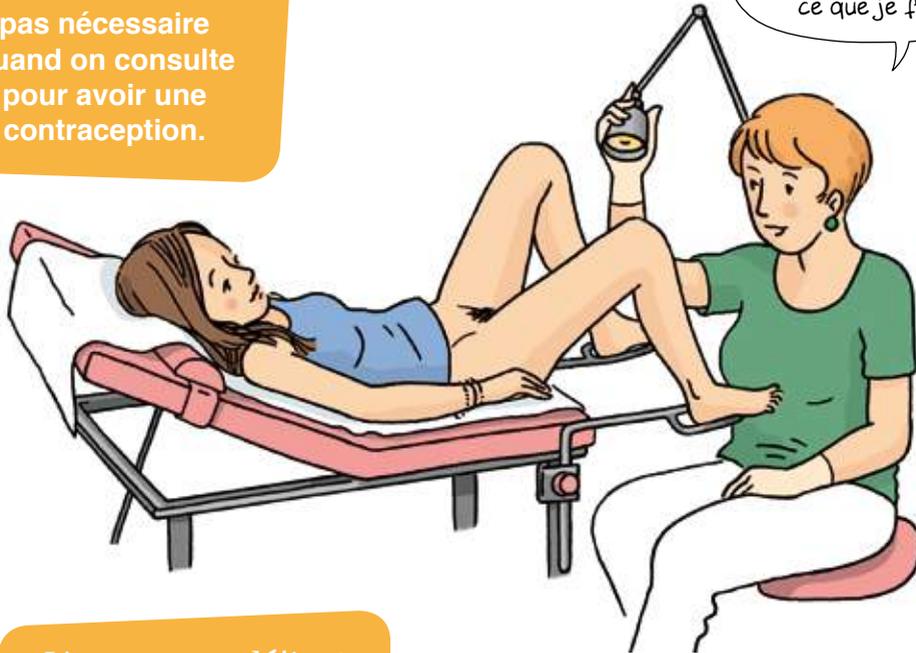
L'examen gynécologique

Après le début de la vie sexuelle, si nécessaire, et jamais systématiquement

C'est l'examen des organes génitaux externes et internes (voir schémas p.18). Il sert soit à vérifier que tous les organes sont en bonne santé (le toucher vaginal), soit à examiner le col de l'utérus (on utilise un spéculum). On s'allonge, les fesses bien au bord de la table d'examen, les pieds posés sur la table ou sur des étriers.

Cet examen n'est pas nécessaire quand on consulte pour avoir une contraception.

Ça n'est pas très confortable... mais ce sera rapide et je vais t'expliquer ce que je fais.



Un examen délicat

- Cet examen est souvent source d'inquiétudes :
- > Parce qu'il nécessite de montrer une partie très intime de son corps.
 - > Parce qu'il oblige à être dans une position souvent perçue comme désagréable.
 - > Parce que le professionnel doit toucher une partie du corps intime et sensible, parfois avec des instruments.

Quand il est fait avec délicatesse, et dans une relation de confiance, cet examen n'est pas douloureux.

Le toucher vaginal

Le médecin ou la sage-femme palpe le ventre avec une main tandis qu'il introduit un ou deux doigts dans le vagin pour examiner l'utérus, les ovaires et le périnée.

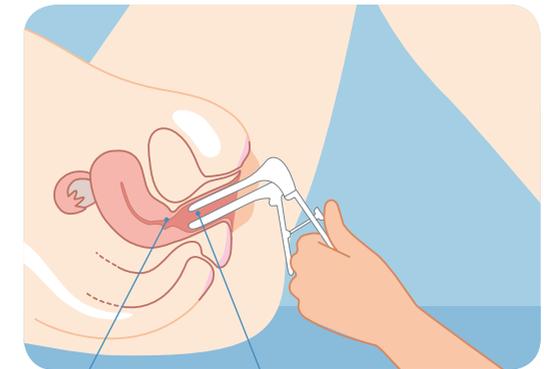


L'examen avec un spéculum

Le spéculum maintient les parois du vagin et permet de voir le vagin, le col de l'utérus et éventuellement de faire un frottis.



Le frottis (voir lexique p.19)



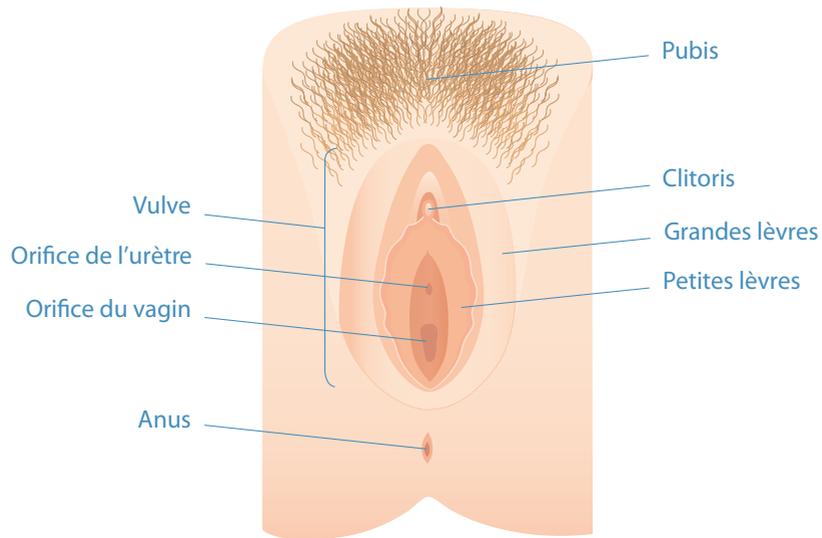
Les autres examens

Le professionnel te demandera très certainement de te peser et prendra ta tension. Cela permet d'avoir des indications sur ta santé en général.

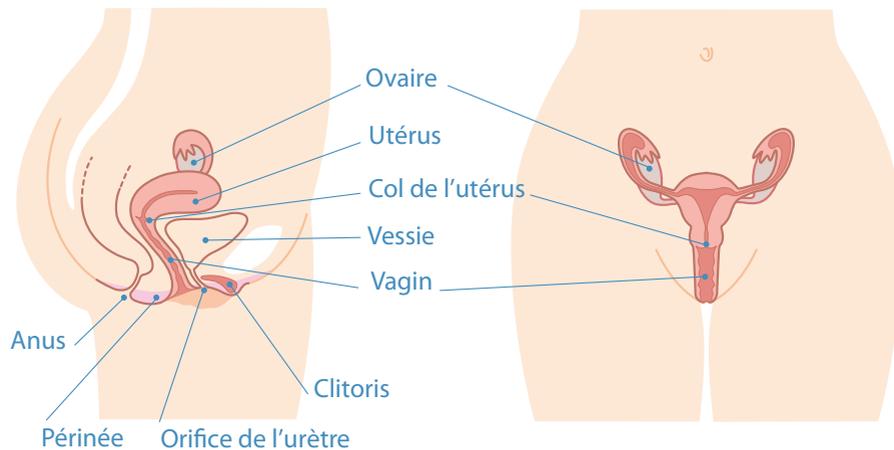
Dans certains cas, on peut également te faire ou te prescrire des examens complémentaires :

- > une échographie, une prise de sang, une analyse d'urine...

Ce que tu peux voir



Ce que tu ne peux pas voir



Contraception

Ce sont toutes les méthodes qui ont pour but d'éviter une grossesse. Elles sont nombreuses et permettent à chacun et à chacune de trouver la solution la plus adaptée à sa situation. Elles sont délivrées gratuitement pour les mineures dans les centres de planification.

Frottis

C'est un prélèvement de cellules du col de l'utérus fait à l'aide d'une petite spatule en bois, d'une sorte de coton tige ou d'une petite brosse souple. Il permet de dépister des anomalies cellulaires qui pourraient éventuellement conduire à un cancer. Le premier frottis est réalisé après cinq ans de vie sexuelle. Puis, en prévention, tous les deux à trois ans.

Infection sexuellement transmissible (IST)

Ce sont des infections qui se transmettent lors de relations sexuelles, qu'il y ait ou non pénétration.

Certaines infections se repèrent facilement car elles provoquent des symptômes, comme des démangeaisons, des pertes ou des douleurs.

D'autres infections ne provoquent pas ou peu de symptômes et peuvent passer inaperçues mais on peut les transmettre à son partenaire. Il est très important de consulter régulièrement pour les repérer et pour les soigner car les complications peuvent être très graves.

Pour certaines maladies, l'hépatite B et certains types de papillomavirus pouvant être responsables de cancers du col de l'utérus, un vaccin peut être proposé. Mais une surveillance régulière (frottis) sera toujours nécessaire.

Interruption volontaire de grossesse (IVG)

Ce sont les méthodes qui permettent d'interrompre une grossesse que l'on ne souhaite pas. Selon la méthode utilisée (médicamenteuse ou chirurgicale), elle peut se faire au centre de planification, chez un généraliste ou un gynécologue, en ville ou à l'hôpital (service d'orthogénie). Elle est gratuite pour les mineures et remboursée en grande partie par la Sécurité sociale pour les majeures.

Pour en savoir plus...

Tu peux trouver des informations plus précises et adaptées à ta situation à l'infirmerie scolaire de ton établissement ou dans un centre de planification.

On trouve également beaucoup d'informations sur Internet, mais elles sont plus ou moins exactes (en particulier sur certains blogs et forums...).

Voici une liste de sites Internet où les informations sont vérifiées et validées :

www.choisirscontraception.fr

www.onsexprime.fr

www.masexualite.ca

www.info-ist.fr

www.planning-familial.org

www.inpes.sante.fr

Tu peux y consulter la brochure « Questions d'ados »

www.filsantejeunes.com
des réponses à tes questions par mail ou par téléphone

☎ 3224 7j/7 de 8 h à minuit
appel anonyme et gratuit depuis un fixe ou au 01 44 93 30 74 de ton portable (coût d'une communication ordinaire)



Tu te poses des questions sur la consultation gynécologique...

Pour en savoir plus et trouver des réponses
à tes questions, tourne les pages de ce guide !



Est-ce que je dois
le dire à mes parents ?

Où est-ce que je peux
aller consulter ?

Comment ça se passe ?

Est-ce que je vais
devoir me déshabiller ?

Est-ce que le médecin
va m'examiner ?

Est-ce que ça fait mal ?

Retrouve le guide sur :
www.sparadrapp.org/gyneco
www.adosen-sante.com
www.inpes.sante.fr



Ce guide a été élaboré par un groupe de travail :

Sandrine HERRENSCHMIDT, Françoise GALLAND, Myriam BLIDI et Dr Catherine DEVOLDÈRE pour l'association SPARADRAP
Anne LAURENT-BEQ et Nathalie DEGRELLE pour l'Association Adosen prévention santé MGEN
Anna MERCIER et Angélique NUGIER pour l'INPES
Dr Brigitte LETOMBE pour la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNGCM)
Pascal DAUTHIEUX et Dr Chantal GINIOUX pour l'Inspection académique de Seine-Saint-Denis
Carine FAVIER et Marie-Pierre MARTINET pour le Mouvement Français du Planning Familial (MFPF)
Avec la collaboration du Dr Martin Winckler

Illustrations et réalisation graphique : Sandrine HERRENSCHMIDT

Merci aux nombreuses personnes qui ont fait une relecture de ce guide et en particulier :

- Des gynécologues de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNGCM) et de l'Hôpital Armand-Trousseau (Paris), des sages-femmes du Collège National des Sages-Femmes (CNSF), des médecins et infirmière(s) de l'Éducation Nationale, des professionnels du Planning Familial, de la MGEN et de l'INPES.
- Des élèves du collège Jean-Jaurès de Villemomble, de 1ère année BTS Management du lycée Clémenceau de Villemomble et des jeunes du Centre de consultation adolescent du Centre Hospitalier d'Abbeville.

Ce guide est diffusé gratuitement par l'Association Adosen prévention santé MGEN et par l'INPES au sein de leurs réseaux.
Il est vendu par l'association SPARADRAP : www.sparadrapp.org > Catalogue

© mai 2012 Association SPARADRAP et Association Adosen prévention santé MGEN pour les textes.
© Association SPARADRAP pour les illustrations.
Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.
Reproduction, même partielle, interdite.



Ce guide t'a aidée ?
Fais passer l'info
aux copines !



AD O S E N
Prévention Santé MGEN

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé