

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 ?



À partir de quel âge on peut consulter un gynéco ?

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

Une 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 je ne suis pas en couple ?



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

La consultation gynécologique

C'est une consultation spécialisée pour répondre aux questions sur le corps, la vie intime, la sexualité, la contraception et pour s'occuper des problèmes de santé liés au sexe.

Qui fait la consultation ?

Le professionnel qui te reçoit peut être :

- médecin spécialiste : gynécologue,
- médecin généraliste,
- sage-femme.

Homme ou femme ?

Certaines personnes sont plus à l'aise avec une femme, d'autres sont plus à l'aise avec un homme.

Si le choix est possible, il faut le demander quand on prend le rendez-vous.

Je préférerais 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'infirmier scolaire, au psychologue scolaire, à ton médecin traitant, au pharmacien, à tes parents, ta soeur, une copine...



Tous les centres de santé sexuelle et certains Plannings proposent **des consultations**.

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

Avant de te déplacer, téléphone pour connaître les heures de consultation ou prendre rendez-vous.

Combien ça coûte ?

Les consultations proposées par les centres de santé sexuelle et le Planning Familial **sont gratuites pour les mineur-e-s**.

La consultation pour choisir une contraception ou parler de santé sexuelle **est gratuite pour les jeunes de moins de 26 ans** chez tous les professionnels (mais attention, les dépassements d'honoraires ne sont pas pris en charge).

Dans les autres cas, les tarifs sont variables, renseigne-toi au moment de prendre le rendez-vous.

Pour trouver le centre ou le Planning le plus proche de chez toi :
> www.onsexprime.fr/trouver-un-professionnel
> www.planning-familial.org

Pour trouver un professionnel (médecin, sage-femme) et connaître ses tarifs :
> www.annuaire.sante.ameli.fr



Quand consulter ?

La première consultation a lieu quand tu sens que tu en as besoin, que tu aies 11, 15, 18, 20 ans... ou plus.

Ensuite, un suivi médical régulier, tout au long de ta vie, est conseillé pour prendre soin de toi.



Les cas d'urgence

Il est urgent de consulter :

- > En cas de problèmes, comme par exemple pertes colorées, douleurs intenses dans le bas du ventre, saignements inhabituels pendant ou en dehors des règles, démangeaisons ...
- > 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 du secrétariat.



Il existe une contraception d'urgence !

à utiliser en cas de rapport sexuel mal ou pas protégé.

Elle est gratuite et peut être obtenue sans ordonnance à la pharmacie, au centre de santé sexuelle, à l'infirmerie scolaire, au centre de santé universitaire... Tu peux demander le secret de sa délivrance.

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

Alors réagis très vite !

Toutes les précisions sur
www.onsexprime.fr/se-protéger



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, la personne avec qui tu es en couple...



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

Confidentialité

Si tu viens accompagnée, le professionnel demandera à pouvoir te parler un moment en tête-à-tête, en toute **confidentialité**.

Les professionnels de santé sont tenus au **secret** professionnel : cela te permet de parler en toute confiance même si la personne connaît ou soigne un membre de ta famille.

Par exemple, pour te donner le résultat d'une analyse, il peut te joindre sur un téléphone portable.

Ce que tu diras pendant la consultation restera confidentiel (sauf si tu es dans une situation grave ou qui te met en danger).



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

Pour commencer,
le professionnel (gynécologue,
généraliste ou sage-femme)
te demande comment tu vas
et pourquoi tu viens.

Souvent, tu le sais
mais tu n'oses pas le dire.
Parfois, c'est moins clair dans ta tête...

Si tu arrives à être précise,
c'est plus facile de te répondre.

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,
si tu as subi des violences...).

Tu peux te confier à lui.

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

Bonjour ...
C'est ta première
consultation ?

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

Pourquoi
viens-tu
me voir ?



Tu peux parler
de tout ce qui te soucie,
rien n'est ridicule ou bête.
Le professionnel
ne se moquera pas
et ne sera pas gêné :
il a l'habitude, c'est son métier.

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

Oui

Je voudrais
savoir... heu...

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

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.



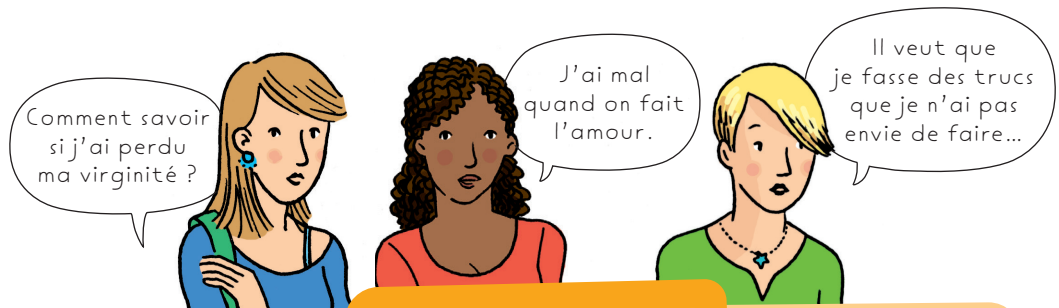
La suite de la consultation dépend des sujets dont tu veux parler...



Parler du corps

Certaines personnes se posent des questions sur leurs seins, leur sexe, les règles, les pertes... D'autres veulent savoir si elles sont "normales" ou simplement comment elles sont faites. Le professionnel peut leur donner des explications, parfois avec des schémas (voir page 18).


Parfois, certaines se posent des questions sur leur identité, ne se sentent pas à l'aise dans leur corps de fille. Le professionnel peut en parler avec elles.



Parler de la sexualité

Certaines se posent des questions sur la virginité, la "première fois", le plaisir, la masturbation... D'autres sont déjà en couple et peuvent se poser des questions sur les rapports sexuels ou avoir des soucis (douleurs, inquiétudes, violences...).

D'autres encore se posent des questions sur leur orientation sexuelle. Le professionnel peut parler de tous ces sujets avec elles.



Je suis très irritée,
ça me démange...

J'ai des pertes
mais comment
savoir si elles
sont normales ?


Parler des problèmes de santé

Certaines personnes 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. Parfois, cela permet de dépister certaines maladies (comme l'endométriose par exemple).

D'autres veulent avoir des infos sur les infections sexuellement transmissibles (voir page 19) : VIH, chlamydiae, hépatite B...

Le professionnel peut leur expliquer comment se protéger, se faire dépister ou parfois se faire vacciner.



Pilule, DIU*, anneau vaginal, préservatifs... ?
Avec Damien on sait pas comment choisir.

Puisque je vais prendre la pilule, on doit quand même continuer avec les préservatifs ?

Parler de la contraception

Certaines personnes 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 plus adaptée à chacune.

Le sais-tu ?

Le préservatif est **le seul moyen** de se protéger et de protéger son partenaire des IST.
C'est aussi le moyen de contraception le plus connu et le plus utilisé (voir page 19).

À la fin de la consultation...

Selon les cas, le professionnel (gynécologue, généraliste ou 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 professionnel, 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 qui 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, tu peux noter tes questions à l'avance.

Pour en savoir plus sur l'examen médical

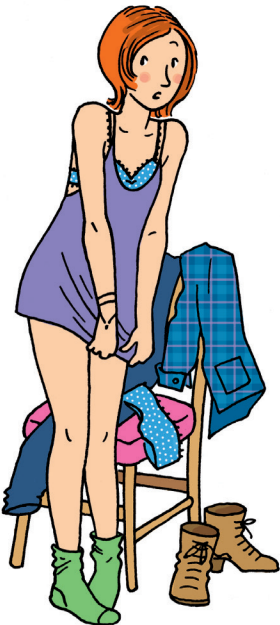
Si, en général, aucun examen médical n'est nécessaire pendant la première consultation, tu te demandes sûrement ce qui va se passer le jour où tu auras besoin d'être examinée...

L'examen médical est un ensemble de gestes que fait le professionnel (gynécologue, généraliste ou 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 te demande si tu es d'accord pour qu'on t'examine. Il t'explique 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 professionnel de santé, 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.

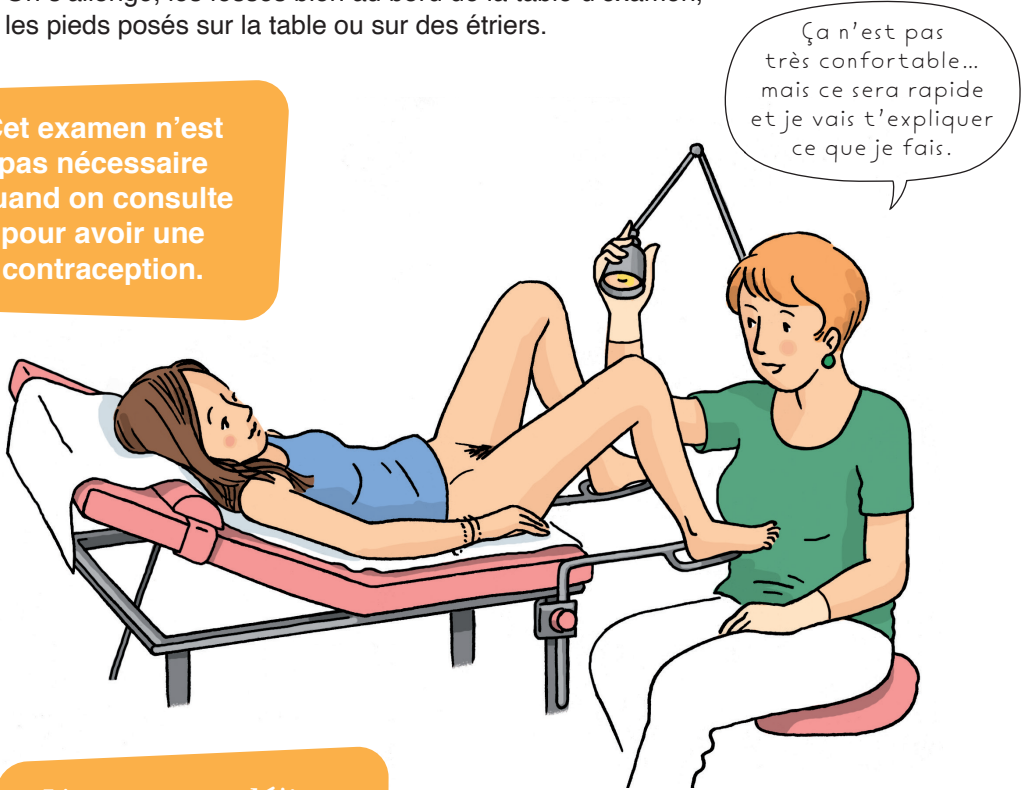
Mais il peut être désagréable si tu as les seins douloureux, ce qui arrive parfois au moment des règles. Si c'est le cas, le mieux est de le préciser, le professionnel en tiendra compte.

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.



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.

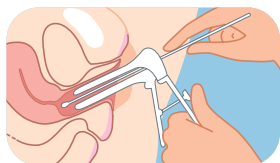
Le toucher vaginal

Le professionnel 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.

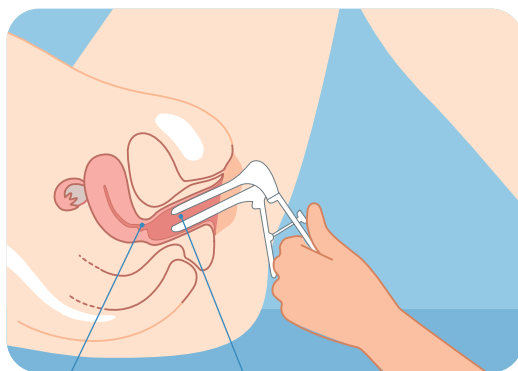


L'examen avec un spéculum

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)

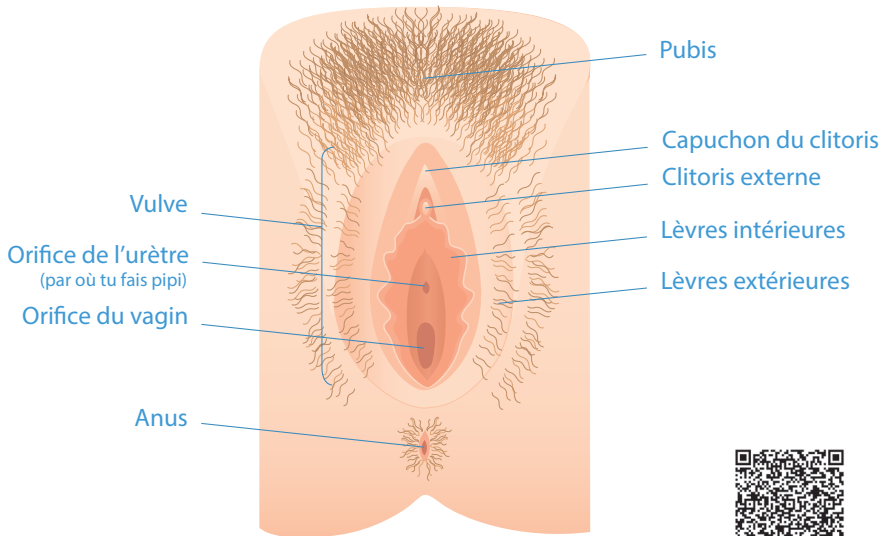


Les autres examens

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

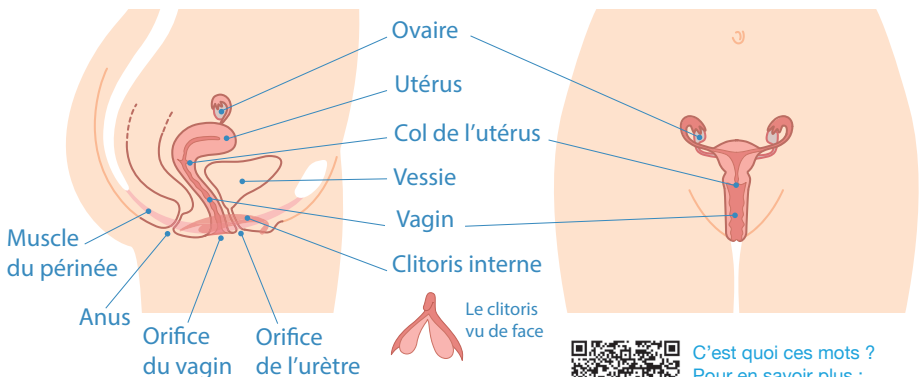
Dans certains cas, on peut également te faire ou te prescrire des examens complémentaires : une échographie, une prise de sang, une analyse d'urine...

Ce que tu peux voir si tu regardes avec un miroir



Chaque sexe est différent ! Pour en savoir plus : www.onsexprime.fr/les-corps-et-leurs-changements

Ce que tu ne peux pas voir



C'est quoi ces mots ?
Pour en savoir plus :
www.filsantejeunes.com/gynecologie-le-lexique-6187

Contraception

Les méthodes qui ont pour but d'éviter une grossesse sont nombreuses et permettent à chacun et à chacune de trouver la solution la plus adaptée à sa situation. Les contraceptifs remboursables par l'Assurance maladie et certains préservatifs sont gratuits pour les jeunes de moins de 26 ans. On les obtient en pharmacie (sans ordonnance pour les préservatifs, sur ordonnance pour les autres contraceptifs) ou dans les centres de santé sexuelle. Il est possible de demander que cette délivrance soit confidentielle, c'est à dire qu'elle ne figure pas sur les décomptes de remboursement de l'Assurance maladie.

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 proposé entre 25 et 30 ans (il est inutile lorsqu'on n'a jamais eu de rapports sexuels). Puis un second test est réalisé 1 an après. Si les résultats des 2 tests sont normaux, un frottis tous les 3 ans suffit pour le dépistage.

Infection sexuellement transmissible (IST)

Ce sont des infections qui se transmettent lors de relations sexuelles, qu'il y ait ou non pénétration. Certaines se repèrent facilement car elles provoquent des symptômes, comme des démangeaisons, des pertes ou des douleurs. D'autres 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 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) 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. Deux méthodes sont utilisées, médicamenteuse ou chirurgicale. Le suivi de l'IVG médicamenteuse peut être fait par le médecin du centre de santé sexuelle/Planning ou un professionnel de santé en ville (généraliste, gynécologue ou sage-femme) si la femme souhaite la faire à domicile. Elle peut aussi faire le choix de la faire à l'hôpital (service d'orthogénie). L'IVG est prise en charge à 100% par l'Assurance maladie, sans avance de frais et est accessible aux mineures.

Pour en savoir plus...

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

On trouve également des informations sur Internet et les réseaux sociaux, mais elles sont parfois fausses.

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

www.onsexprime.fr

site, Instagram et YouTube

www.filsantejeunes.com

chat, mail, forum

www.questionsexualite.fr

www.ivg.gouv.fr

www.planning-familial.org

Si tu as une question urgente ou si tu veux aborder un sujet avec une personne par téléphone

Fil santé jeunes ☎ 0 800 235 236

Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h

N° national Sexualités - Contraception - IVG

☎ 0 800 08 11 11

Service anonyme et gratuit du lundi au samedi de 9h à 20h

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 ?

Retrouvez ce guide sur :
www.sparadrap.org
www.santepubliquefrance.fr

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

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
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 et de Santé publique France

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 infirmier(e)s de l'Éducation Nationale, des professionnels du Planning Familial, de la MGEN et de Santé publique France.

- 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.

À l'origine, ce guide a été réalisé à l'initiative et avec le soutien de l'Association Adosen prévention santé MGEN.

© 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.

Édition mise à jour en 2024

Ce guide est diffusé par Santé publique France et l'association SPARADRAP.



Sur le même thème,
il existe un guide pour les garçons

