AUTO-EXAMEN DE LA VULVE

Guide pour les femmes

En suivant ces étapes simples et en restant vigilante face aux modifications ou changements dans votre zone vulvaire, vous pouvez prendre en main votre santé et être proactive en matière de bien-être.

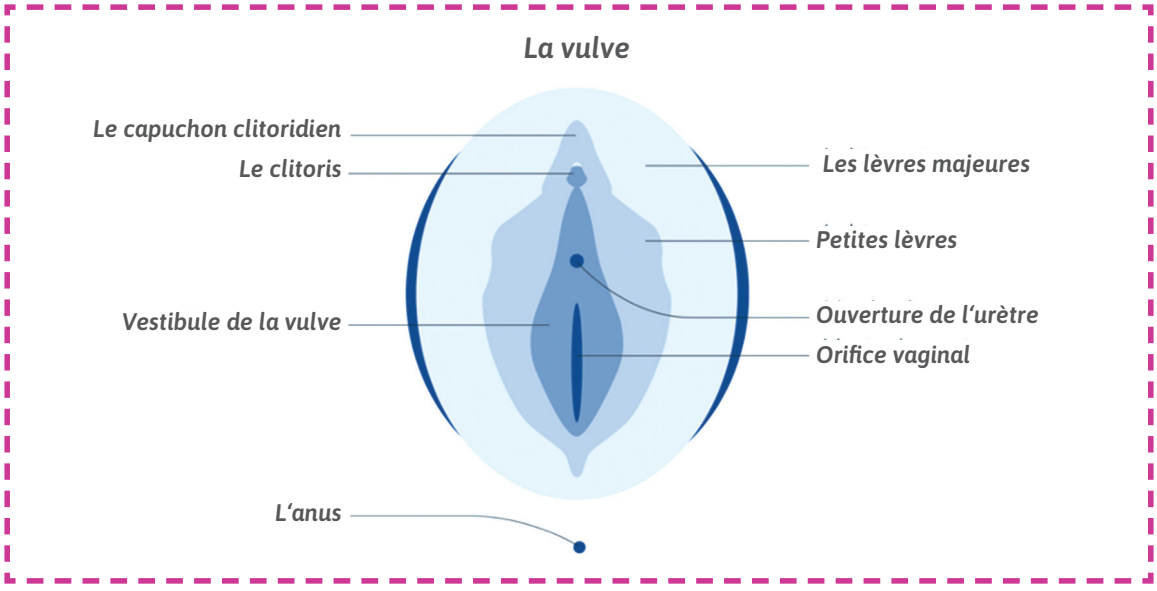
Comment réaliser un auto-examen vulvaire : guide pas à pas

La vulve, qui est la partie externe des organes génitaux féminins, comprend plusieurs composants importants ***(Figure 1)***: les grandes lèvres (labia majora), les petites lèvres (labia minora), le clitoris (tissu sensible), le capuchon du clitoris (peau protégeant le clitoris), le vestibule (zone entourant les ouvertures vaginale et urétrale) et la région périnéale.

L'auto-examen vulvaire (AEV) est un moyen essentiel pour chaque femme de détecter tout changement ou anomalie.

Ce texte fournit un guide simple, étape par étape, sur la façon de réaliser un AEV.

Figure 1:



Questions fréquentes :

Qui devrait effectuer un AEV ?

Toutes les femmes sont encouragées à effectuer régulièrement un auto-examen vulvaire.

À quelle fréquence ?

Il est recommandé d'effectuer un auto-examen vulvaire tous les trois mois, ou chaque fois que vous ressentez des démangeaisons ou des douleurs vulvaires, des douleurs pendant les rapports sexuels, ou si vous détectez des bosses ou un épaississement de la peau.

De quoi ai-je besoin ?

- Mains propres
- Un petit miroir
- Un bon éclairage
- Un espace privé

Que dois-je rechercher ?

Pendant votre AEV, soyez attentive aux signes suivants :

- Toute nouvelle bosse ou lésion, ou toute bosse changeante
- Rougeur, gonflement ou irritation
- Saignement
- Changements de couleur ou de texture de la peau
- Douleur ou inconfort lors de l'examen

COMMENÇONS :

Trouvez un endroit confortable et privé où vous pouvez vous allonger ou vous asseoir avec les genoux pliés et les jambes légèrement écartées. Vous pouvez utiliser un miroir pour mieux voir pendant l'examen. Le miroir peut être tenu d'une main, posé au sol ou sur un bidet.

Rappelez-vous ces 4 étapes importantes :
EXAMINEZ - PALPEZ - NOTEZ - RAPPORTER (E.P.N.R.)

EXAMEN : *Examen général*

Examinez toute la zone génitale externe. Utilisez vos index et majeur pour écarter doucement les lèvres (les replis de peau autour de l'ouverture vaginale) et inspectez visuellement la zone génitale externe.

EXAMEN : *Examen détaillé*

- Commencez à la position 12 heures, en vous concentrant sur le clitoris.
- Séparez doucement les grandes lèvres. Appliquez une pression délicate sur les grandes lèvres des deux côtés, en vous déplaçant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous reveniez à la position 12 heures.
- Répétez l'opération avec les petites lèvres des deux côtés.
- Examinez le clitoris pour toute anomalie ou changement. Le capuchon clitoridien doit être rétracté délicatement, si possible.
- Passez à l'examen du vestibule : la partie muqueuse autour de l'ouverture vaginale.
- Enfin, descendez pour examiner la région périnéale à la recherche d'anomalies ou de changements.

PALPATION : Palpez la zone pour détecter des anomalies

Avec vos doigts, palpez soigneusement toute la zone vulvaire, y compris les grandes et petites lèvres, à la recherche de bosses inhabituelles, de sensibilité ou de zones d'épaississement. Soyez attentive à tout changement de sensation ou inconfort.

NOTEZ : Notez vos observations

Tenez un journal de vos observations, y compris tout changement ou toute anomalie remarqués lors de l'examen. Vous pouvez envisager d'utiliser votre téléphone portable pour prendre des photos, puis de les enregistrer en toute sécurité pour préserver votre intimité. Cela vous aidera à suivre les changements au fil du temps et pourra servir d'information utile à votre professionnelle de santé si nécessaire.

RAPPORTER : Suivre avec votre professionnel de santé

Si vous remarquez des résultats inhabituels ou inquiétants pendant votre AEV, n'hésitez pas à contacter votre professionnel de santé pour une évaluation plus approfondie. Votre professionnel de santé pourra vous fournir des conseils, réaliser des tests supplémentaires si nécessaire, et répondre à toutes vos préoccupations.

En conclusion :

RAPPELEZ-VOUS : la détection précoce est la clé, donc n'hésitez pas à consulter votre professionnel de santé si vous avez des inquiétudes.