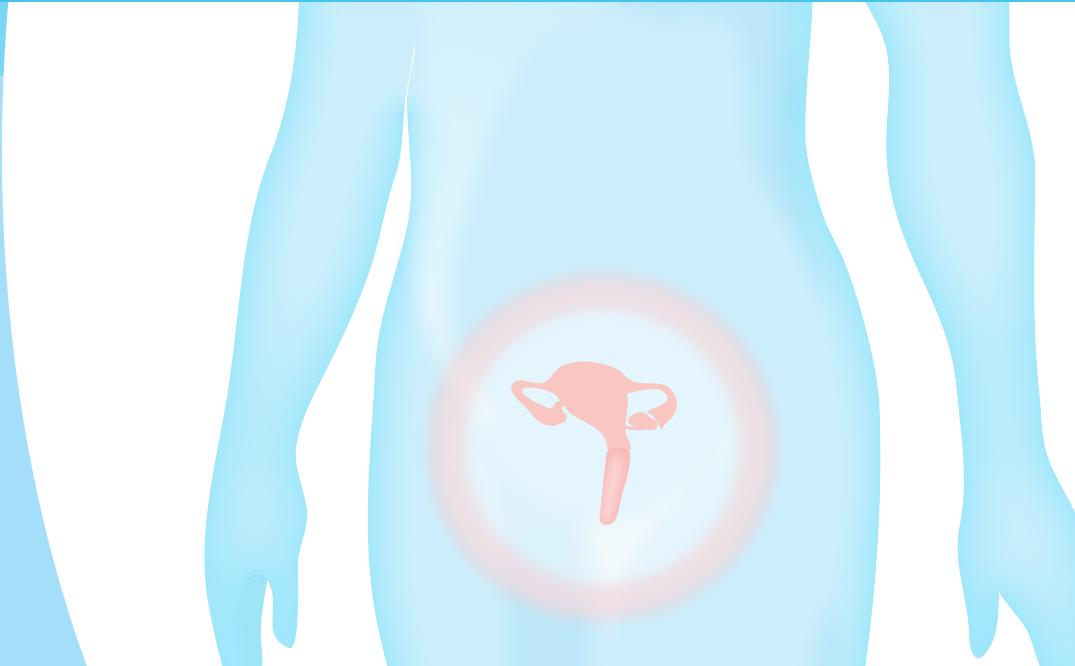




Votre guide étape par étape

La dilatation vaginale

A light blue silhouette of a female torso is centered on the page. Overlaid on the pelvic region is a red illustration of the female reproductive system, including the uterus and fallopian tubes. A soft, glowing red circle surrounds the uterus, drawing attention to it.

Ce guide décrit la dilatation vaginale et vous explique en détail cette procédure, ses avantages, comment l'utiliser et quand demander de l'aide. Votre équipe de soins de santé discutera aussi avec vous de la dilatation vaginale et vous expliquera ce que cela signifie pour vous.

Remerciements

Auteurs

Joanne Power
Joanne Alfieri
Luisa Luciani Castiglia

Collaborateurs

L'équipe interdisciplinaire de gynécologie oncologique du CUSM
L'équipe des infirmières de radio-oncologie du CUSM

Remerciements particuliers

Nous remercions le Comité d'éducation des patients du CUSM pour l'aide fournie pour la traduction et l'impression de ce guide. Nous aimerions également remercier le groupe de travail sur la dilatation vaginale de l'Association canadienne des infirmières en oncologie (ACIO) pour nous avoir autorisés à utiliser leur travail pour la rédaction de ce guide.

Nous remercions l'équipe de l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour la rédaction, la conception et la mise en page ainsi que la création des illustrations.

© Droit d'auteur 25 mai 2018, Centre universitaire de santé McGill. Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation expresse et écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca.

Prenez note : Le CUSM se réserve le droit d'auteur sur tous ses documents (matériel, images, contenu). Nous vous accordons la permission d'utiliser, de partager ou de distribuer ceux-ci, mais ils ne peuvent être modifiés ou reproduits (partiellement ou totalement). Ceci est strictement interdit.



IMPORTANT

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.



Ce document est disponible sur le site de l'Office d'éducation des patients du CUSM www.muhcpatienteducation.ca

Table des matières

- 1** Introduction
- 2** Sténose vaginale après un traitement
 - Qu'est-ce qu'une sténose vaginale ?
 - Comment prévenir ou traiter la sténose vaginale ?
- 3** À propos de la dilatation vaginale
 - 3** Comment la dilatation vaginale peut-elle m'aider ?
 - 4** Pourquoi la dilatation vaginale est-elle si importante ?
 - 4** Quand commencer ?
 - 5** À quelle fréquence ?
 - 5** Dois-je utiliser la dilatation vaginale si j'ai des relations sexuelles avec pénétration ?
 - 5** À quel endroit m'installer pour utiliser la dilatation vaginale ?
 - 6** De quoi ai-je besoin ?
- 8** Guide étape par étape de la dilatation vaginale
 - 8** Comment faire ?
 - 10** Que vais-je ressentir ?
- 11** Quand appeler votre équipe de soins de santé
- 11** Comment nous rejoindre
- 12** Renseignements supplémentaires
- 13** Calendrier sur 12 semaines
- 14** Notes

Introduction

Ce guide donne des informations importantes sur la dilatation vaginale et explique pourquoi vous pourriez en avoir besoin, comment l'utiliser et quand aller chercher de l'aide.

Les recherches ont prouvé que la dilatation vaginale permet de prévenir ou de traiter tout resserrement ou rétrécissement du vagin qui peut se développer après des traitements de radiothérapie ou une chirurgie.

Utilisez ce guide comme référence une fois de retour à la maison. N'hésitez pas à nous parler si vous avez des questions ou des inquiétudes. Nous espérons que ce guide vous sera utile. Nous resterons aussi à votre disposition pour vous guider à chaque étape.

Votre équipe de gynécologie/oncologie
Centre universitaire de santé McGill



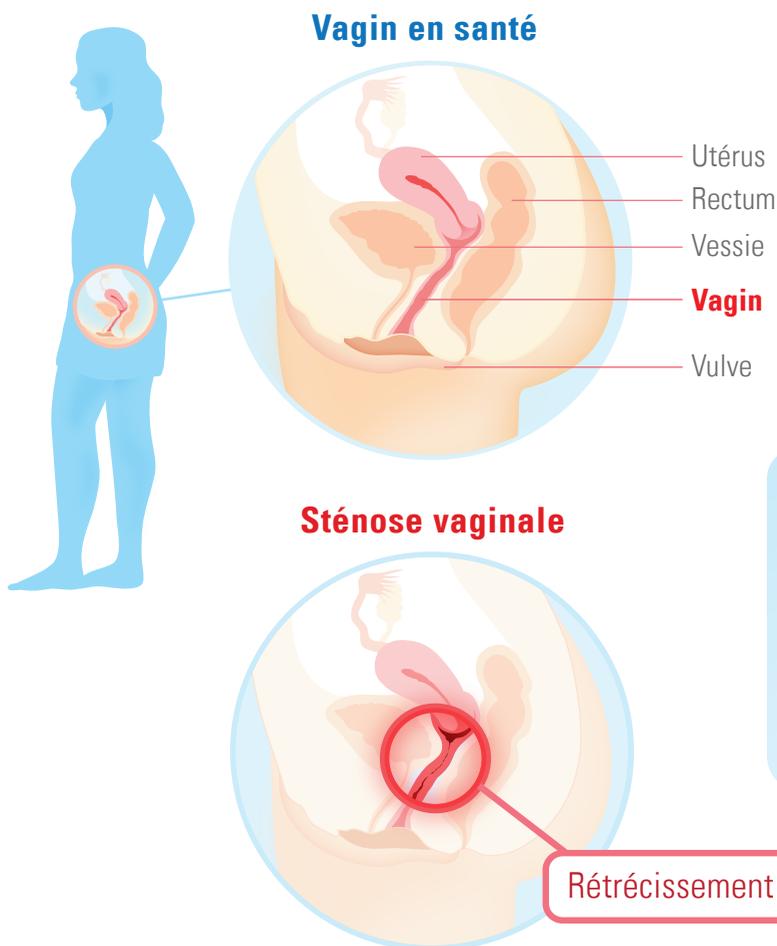
Sténose vaginale après un traitement

Qu'est-ce qu'une sténose vaginale ?

On peut avoir des cicatrices dans le vagin après avoir eu :

1. Des traitements de radiothérapie au niveau du bassin (c'est à dire au niveau des hanches) et/ou
2. Une chirurgie gynécologique

Ces traitements peuvent entraîner la formation de tissus cicatriciels. Lorsque ces traitements causent un resserrement ou un rétrécissement du vagin, on parle alors de **sténose vaginale**. En plus du rétrécissement, votre vagin peut vous sembler plus sec et plus rigide (moins élastique).



Le savez-vous ?

Vous pourriez remarquer ces changements que plusieurs mois ou années après la fin des traitements.

Comment prévenir ou traiter la sténose ?

La bonne nouvelle est que vous pouvez prévenir la sténose vaginale en utilisant une méthode qui s'appelle **la dilatation vaginale**. Si vous souffrez déjà de sténose vaginale, la dilatation vaginale vous aidera à améliorer cette condition.

Le savez-vous ?

Vous pouvez utiliser la dilatation à la maison. Votre équipe de soins de santé vous expliquera comment faire. Vous trouverez aussi cette information dans ce livret.

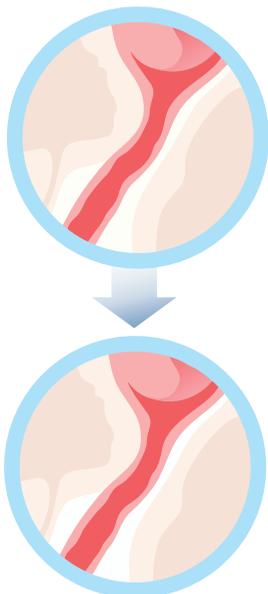
À propos de la dilatation vaginale

Comment la dilatation vaginale peut-elle m'aider ?

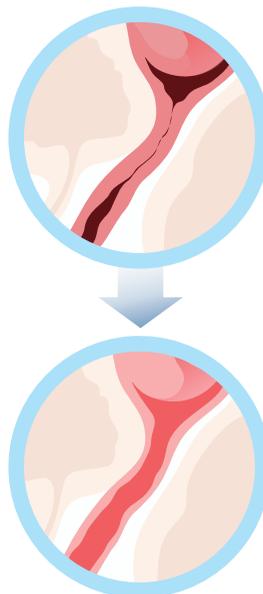
La dilatation vaginale permet d'éviter que les parois de votre vagin restent collées. Elle va permettre d'élargir doucement et progressivement votre vagin pour le garder ouvert.

Si vous en avez besoin, votre médecin pourra vous prescrire une crème hormonale qui vous aidera à augmenter l'élasticité de votre vagin et à le renforcer.

Prévention de la sténose



Traitement de la sténose



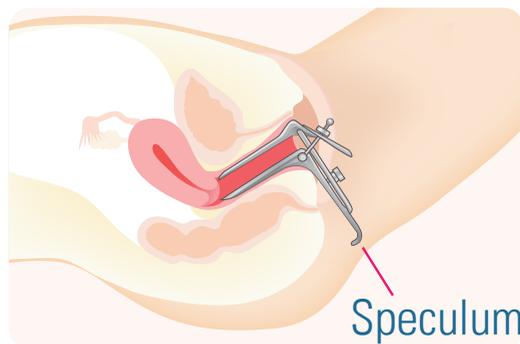
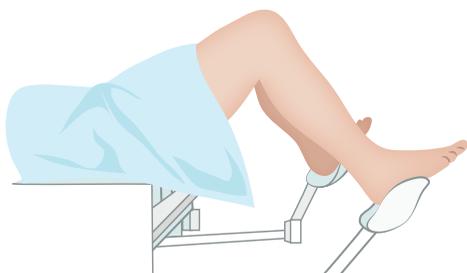
Après
dilatation
vaginale

Pourquoi la dilatation vaginale est-elle si importante ?

Les avantages à utiliser la dilatation vaginale sont nombreux, y compris :

1. **Un examen vaginal** plus confortable. Faire cet examen régulièrement avec votre gynécologue est important pour détecter d'éventuels problèmes de santé.

Examen vaginal



2. Des rapports sexuels plus confortables pendant **la pénétration** (c'est-à-dire l'insertion dans le vagin d'un pénis, de doigts, d'un vibreur ou de jouets sexuels). La dilatation va permettre de rétablir la souplesse et le bon fonctionnement de votre vagin.

Quand commencer ?

Si vous avez eu des traitements de radiothérapie, vous pouvez commencer 2 semaines après la fin de vos traitements. Si vous avez de la douleur, attendez 1 ou 2 autres semaines, le temps que la douleur ou l'irritation disparaisse.

Si vous n'avez pas eu des traitements de radiothérapie, vous devriez commencer la dilatation vaginale dès que votre équipe de soins de santé vous conseille de le faire.

À quelle fréquence ?

Idéalement, nous vous suggérons de dilater 1 fois par jour, surtout dans les 3 premiers mois, au minimum 2 fois par semaine. Certaines femmes trouvent plus facile d'utiliser la dilatation vaginale si elles choisissent les mêmes jours de la semaine chaque semaine. Si vous oubliez ou si vous manquez une journée, ne vous en faites pas. Vous pourrez recommencer dès que vous vous en rappelez.

Plus vous utilisez la dilatation vaginale, meilleurs seront les résultats !
Parlez à votre équipe de soins de santé si vous avez des questions sur l'arrêt de la dilatation vaginale.



Vous trouverez à la page 13 un calendrier sur 12 semaines pour vous aider à faire le suivi.

Dois-je utiliser la dilatation vaginale si j'ai des relations sexuelles avec pénétration ?

Certaines femmes pourraient avoir besoin d'utiliser la dilatation vaginale moins souvent, ou même décider d'arrêter si elles ont des rapports sexuels (ou toute autre forme de pénétration vaginale) au moins 2 fois par semaine. Si la pénétration est désagréable, utiliser un lubrifiant avant la pénétration peut rendre la pénétration plus facile.

Toutefois, vous devriez recommencer à utiliser la dilatation vaginale si :

1. La pénétration devient inconfortable, ou
2. Vous n'avez plus de relations sexuelles régulières (ou toute autre pénétration vaginale).

À quel endroit m'installer pour utiliser la dilatation vaginale ?

Choisissez un moment et un espace intime où vous serez le plus détendue. Pour la majorité des femmes, leur chambre semble être l'endroit idéal.

De quoi ai-je besoin ?

Avant de commencer, rassemblez les éléments suivants :

1. **Lubrifiant vaginal**

(n'utilisez pas de gelée à base de pétrole comme de la Vaseline)

2. **Dilatateur vaginal**

C'est un tube lisse et ferme en plastique, caoutchouc ou silicone.

3. **Une serviette de bain**

pour mettre sur le lit (si vous souhaitez insérer le dilatateur dans cette position).



Vous devrez aussi avoir accès à de l'eau chaude et à du savon sans parfum.



Lubrifiant vaginal : Le savez-vous ?

Il existe 3 types de lubrifiant vaginal : à base d'eau, d'huile et de silicone. Vous pouvez utiliser par exemple, KY Jelly, Astroglide ou même de l'huile d'olive.

Certaines marques peuvent irriter (brûlures, irritations), mais une autre marque peut parfaitement vous convenir. Vous pourriez avoir besoin d'essayer différentes marques et différents types de lubrifiants avant de trouver celui qui vous convient le mieux.

Dilatateur vaginal : Quelle taille choisir ?

Les dilatateurs existent en différentes tailles et s'insèrent dans le vagin comme un tampon hygiénique.

Votre médecin vous prescrira la taille qui vous conviendra le mieux. Certaines femmes vont commencer avec la taille la plus petite, et vont progressivement avoir besoin d'un dilatateur plus grand. Demandez à votre médecin de vous prescrire un dilatateur plus grand si vous sentez que vous arrivez à insérer le dilatateur dans votre vagin sans ressentir d'étirement ou de légère pression.

Votre infirmière vous donnera un dilatateur et vous apprendra à vous en servir lorsque vous la rencontrerez.



0.75 pouce
2 cm



1 pouce
2.5 cm



1.5 pouce
3.75 cm

Guide étape par étape de la dilatation vaginale

Comment faire ?

- 1** Lavez vos mains et le dilateur avec de l'eau chaude et du savon. Utilisez un savon doux non parfumé. Rincez à fond.



- 2** Installez-vous dans une position confortable. Vous pouvez :

Vous allonger sur le lit sur une serviette de bain et plier vos genoux.



Vous asseoir sur la toilette ou sur une chaise en écartant les jambes.



Rester debout avec un pied posé sur une marche ou sur le bord de la toilette.



- 3** Mettez du lubrifiant sur le dilateur. Assurez-vous de mettre du lubrifiant sur toutes les parties du dilateur qui vont entrer en contact avec votre corps.



- 4** Avec une main, écartez la peau de chaque côté du vagin. Avec la main dominante, placez le dilateur à l'entrée de votre vagin.



5 Respirez doucement et profondément pour détendre vos muscles du plancher pelvien.



6 Insérez doucement le dilateur dans votre vagin. Tout en l'insérant, orientez-le vers le bas du dos. Au besoin, arrêtez et prenez une grande respiration avant de continuer. Poussez-le doucement un peu plus à l'intérieur jusqu'à ce que vous sentiez qu'il ne peut pas aller plus loin.



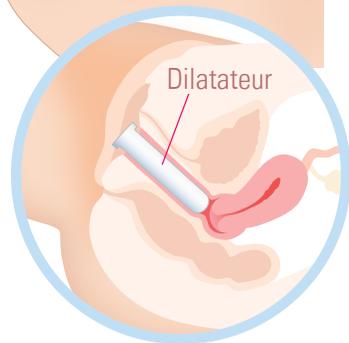
7 **Ne forcez jamais le dilateur à l'intérieur de votre vagin. Dirigez-le toujours là où il entre le plus naturellement. Arrêtez si vous avez de la douleur.**

Maintenez une légère pression sur le dilateur pour qu'il exerce une pression jusqu'au fond du vagin.



8 Gardez le dilateur dans votre vagin pendant 3 à 5 minutes minimum.

Après plusieurs dilatations, vous pouvez essayer de pousser le dilateur plus loin et de le garder plus longtemps, jusqu'à 10 minutes.



9 Retirez le dilateur. Lavez le dilateur et vos mains avec de l'eau chaude et du savon.



Que vais-je ressentir ?

Vous pourriez ressentir un peu d'inconfort au début. Lorsque vous insérez le dilateur, vous devriez ressentir un certain étirement et une légère pression.

Vous pourriez aussi :

1. Ressentir une légère brûlure ou une irritation.
2. Remarquer des saignements légers.

C'est normal. Vous serez de plus en plus à l'aise avec le temps. Si vous ressentez toujours de l'inconfort, n'hésitez pas à en parler à votre équipe de soins de santé.



Quand appeler votre équipe de soins de santé

Appelez votre infirmière ou votre médecin si vous remarquez :

- Des saignements (en quantité suffisante pour devoir utiliser une serviette hygiénique)
- Une nouvelle ou une forte douleur lorsque vous insérez et/ou retirez le dilatateur
- Des crampes menstruelles
- Des démangeaisons anormales au niveau de la vulve
- Un liquide inhabituel qui s'écoule de votre vagin
- Une nouvelle odeur désagréable au niveau du vagin



N'attendez pas. Ces changements peuvent être le signe d'une infection ou d'un autre problème de santé.

Si vous éprouvez des difficultés avec la dilatation vaginale, ou si vous avez toute autre question ou inquiétude, n'hésitez pas à nous en parler. Nous sommes là pour vous aider.

Comment nous rejoindre

L'équipe des infirmières de radio-oncologie au 514-934-1934, poste 43400
Lundi - vendredi 08h00 - 16h00

Vous cherchez des informations sur **CANCER** ?



Recherche : Guides du Cancer du Cèdre
Chimiothérapie
PICC & Portacath
Radiothérapie
Contrôle de la douleur
Cancer et fertilité



Visitez notre Collection de ressources
Recherche : **cancer**
educationdespatientscsm.ca



Centre universitaire de santé McGill  McGill University Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

Calendrier sur 12 semaines

Exemple

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.



Semaine
1

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Semaine
2

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Semaine
3

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Semaine
4

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Semaine
5

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Semaine
6

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Semaine
7

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Semaine
8

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Semaine
9

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Semaine
10

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Semaine
11

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Semaine
12

Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

