

# Examen gynécologique



des femmes du  
Centre Femmes

Centre Femmes  
Case postale 111  
1227 Carouge

# Infections





*Des femmes du  
Centre Femmes*

*septembre 76*

## SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	
Pourquoi l'auto-examen .....	p.3
La médecine contre nous .....	p.5
<b>Témoignages</b>	
"J'ai vu ma terre inconnue" .....	p.8
Premier auto-examen .....	p.10
<b>Notre anatomie</b> .....	p.17
<b>Examen gynécologique</b> .....	p.18
<b>Infections</b>	
Préventions, remèdes alternatifs .....	p.26
Cervicites (p.28)	Herpes (p.30)
Muguet (p.31)	Trichomonas (p.33)
Vaginites non spécifiques (p.36)	
Blennorragie (p.38)	Syphilis (p.39)
<b>Cancer et prévention</b> .....	p.41
<b>L'extraction menstruelle</b> .....	p.44
<b>Pour continuer</b> .....	p.47

## POUR CONTINUER...

Cette brochure est le résultat du travail de 8 femmes mettant en commun leurs expériences.

Pour commencer un nouveau groupe d'auto-examen, nous pouvons faire quelques suggestions.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances médicales particulières pour se grouper et commencer à faire de l'auto-examen.

Au contraire, avoir dans le groupe des médicales ou des paramédicales (comme c'est notre cas) peut être un handicap pour créer, par rapport à l'auto-examen, une attitude qui ne soit pas médicalisante ou trop technique.

Le savoir est un pouvoir. Pour éviter de reproduire une hiérarchie similaire à celle des institutions que nous critiquons (médecin — infirmière — malade — nettoyeuse), nous avons préféré partir de l'expérience de chacune en tant que femme, pour aborder les multiples facettes de l'auto-examen des discussions sur notre sexualité au partage des connaissances. Nous sentir en **confiance** entre femmes nous a permis d'accepter la critique et l'auto-critique.

Depuis le 1er mai, le **Centre Femmes** du 7 rue des Grottes, avait permis, entre autres, de créer des groupes d'auto-examen pour trois séances.

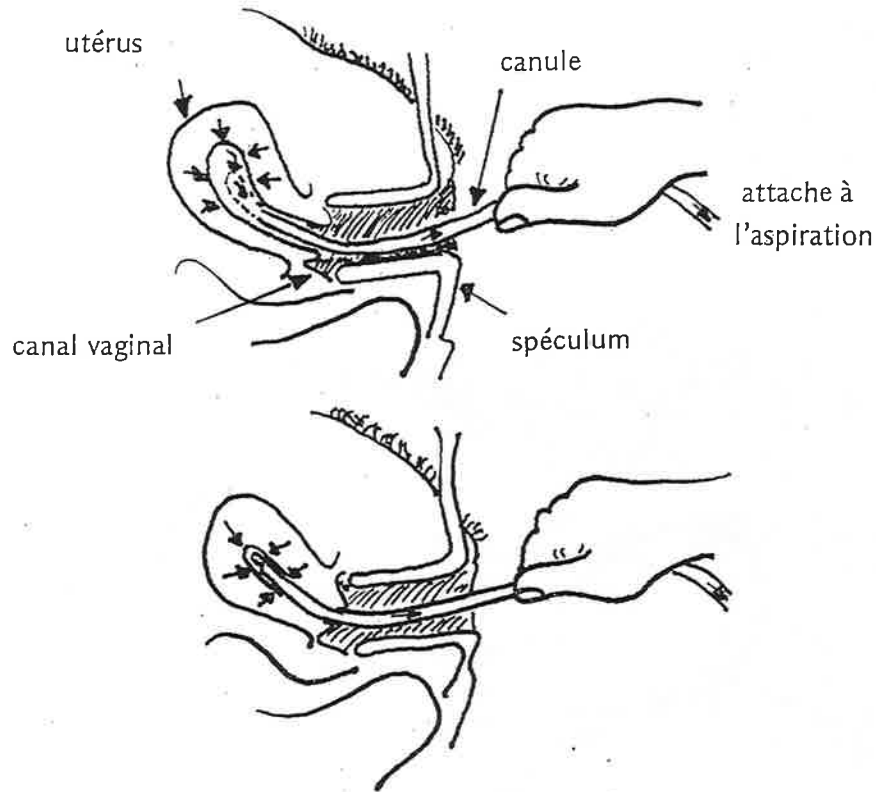
Le 11 août, le Centre Femmes a été démoli par la police. Sans espace où toute femme peut nous rejoindre, il nous est difficile de continuer.

Mais ce Centre Femmes que nous demandons à la Ville depuis un an, nous l'aurons et nous ne nous contenterons pas d'attendre...

Après la démolition du 7 rue des Grottes cette brochure est le témoin de notre détermination à partager notre expérience avec d'autres femmes et à lutter pour notre autonomie.

L'extraction menstruelle a été inventée par les femmes californiennes puis récupérée par des médecins (dont Karmann), qui n'est d'ailleurs pas médecin).

Pour nous cette méthode pourrait être un moyen de nous réapproprier ce contrôle sur notre corps qui nous a été volé depuis l'avènement de la médecine moderne.



## POURQUOI L'AUTO-EXAMEN ?

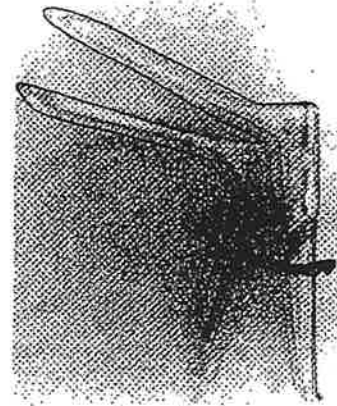
Notre petit groupe s'est constitué il y a trois ans, après la visite à Genève de femmes de la clinique féministe de Los Angeles (Californie).

Nous avions toutes un speculum sur notre bibliothèque, mais c'était d'oser nous déshabiller les unes devant les autres et nous servir de nos speculum pour la première fois qui était le plus difficile.

Ce fut une découverte que nous avons revécue depuis à chaque premier auto-examen pratiqué avec d'autres femmes à Genève, Berne, Neuchâtel, Fribourg, Bâle et ... Madrid.

Regarder nos corps, notre vulve, nos seins, c'était découvrir qu'il n'y a pas de norme de beauté, que nous sommes toutes différentes et toutes belles.

L'auto-examen nous a permis de nous sentir mieux dans notre corps.



Un **speculum** permet d'ouvrir l'entrée du vagin et de voir le col de l'utérus. Les speculum des gynécologues sont en métal et froids. Les nôtres sont en plastique transparent, ce qui permet de voir aussi les parois vaginales.

Avec une lampe de poche et un miroir, il nous est facile de nous examiner nous-mêmes et de nous familiariser avec notre vagin et notre col comme avec toute autre partie de notre corps.

L'auto-examen est pour nous une **réappropriation** de notre corps. Notre vagin n'appartient ni aux gynécologues, ni à notre (nos) partenaire(s) sexuel(les), mais à nous. Pourquoi ne pourrions nous pas le voir nous-mêmes?

Après le premier auto-examen, nous étions toutes décidées à continuer et à apprendre à observer les changements de notre vagin et de notre col pendant le cycle.

\* Puis--je reconnaître une infection vaginale à ses débuts, avant qu'une consultation soit nécessaire et que je me retrouve avec un traitement dont je ne connais pas les conséquences?

\* Puis--je reconnaître une grossesse avant 15 jours de retard de règles (un test de grossesse (urine) n'est pas possible plus tôt) et éviter ainsi le coût, les formalités et l'humiliation d'un avortement en employant une méthode précoce (voir extraction menstruelle) si je ne veux pas avoir d'enfant?

Une infection, une grossesse se marquent très tôt par des signes tels qu'écoulement, couleur, odeur et aspect du col et des parois vaginales.

Tout cela n'est pas si mystérieux, et nous sommes aujourd'hui en mesure de nous soigner nous-mêmes. Cela ne veut pas dire que nous pouvons désormais nous passer de tout spécialiste pour notre santé. Mais, par nos connaissances, nous nous donnons les moyens de contrôler notre propre corps et de consulter un médecin fortes de notre autonomie.

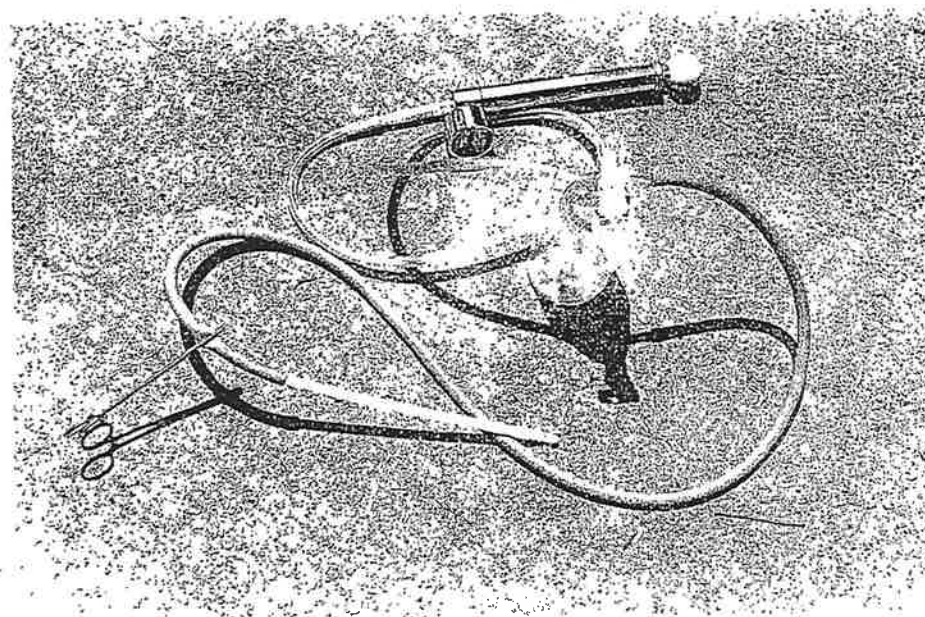
Aujourd'hui, nous aimerions partager avec d'autres femmes les connaissances que nous avons acquises et, peut-être, favoriser la formation de nouveaux groupes.

Cette brochure est spécialement consacrée à l'**examen gynécologique** et aux **infections**. Elle fait suite à "Contraception-Avortement" publié par des femmes du MLF de Genève, en mars 1975.

Par contre, nous ne savons que peu de choses sur les petites filles et sur la ménopause, étant nous-mêmes âgées de 24 à 36 ans. Pour faire de la recherche dans les deux domaines mentionnés, il faudrait former de nouveaux groupes. Nous n'aborderons pas non plus les questions relatives à la grossesse et à l'accouchement, puisque un groupe de mères prépare une brochure à ce propos:

D'après l'expérience de nombreux groupes nord-américains, 4 à 5 années de pratique n'ont mis en évidence aucune lésion ni dysfonction. On n'en sait pas autant sur le dernier stérilet (Gravigard).

Pour nous, l'extraction menstruelle, n'est pas une solution à tout. C'est une méthode qui nécessite sans doute un certain apprentissage, mais elle peut nous donner un choix et éviter des avortements à huit ou à douze semaines de grossesse. Nous sommes encore nombreuses à être élevées avec l'idée que les règles sont sales, qu'elles sentent mauvais et qu'elles nous embêteront toute notre vie (règles-malédiction). Nous ne défendons pas non plus que les règles puissent être exaltantes de plaisir. Dans ce contexte, l'extraction menstruelle ne serait pas un refus de nos règles, mais un moyen de les contrôler.



## L'EXTRACTION MENSTRUELLE ou le moyen de contrôler nos règles

L'extraction des règles est une méthode qui permet à toutes femmes de déterminer elle-même, le nombre d'enfant qu'elle désire avoir ou ne pas avoir, ainsi que le moment et la durée de ses règles.

De l'expérience de groupes self-help nord-américains l'extraction menstruelle est utilisée:

\* Par une femme comme **méthode contraceptive** après avoir utilisé plusieurs autres méthodes inefficaces, aux effets secondaires trop nombreux et mauvais pour sa santé. Elle ne pratique pas l'extraction menstruelle tout les mois, mais seulement quand elle a 3 à 4 jours de retard de règles. Comme elle ne veut pas être enceinte, elle appelle les femmes de son groupe d'auto-examen et elles aspirent ses règles à l'aide d'une canule en plastique stérile (voir dessin). Une dilatation du col de l'utérus n'est pas nécessaire, comme pour un avortement, c'est donc peu douloureux. Était-elle enceinte ou non, peut importe.

\* Pour une autre femme ce n'est pas une question de contraception. Elle a des **règles longues et douloureuses**. Quand ses règles commencent, avec les femmes de son groupe elles aspirent ses règles en 5 minutes, c'est fini.

\* A quel **moment**? La femme peut choisir, en respectant plus ou moins la durée de son cycle, le jour et l'heure qui lui conviennent.

L'extraction menstruelle n'est pas un avortement. C'est une méthode pour contrôler ses règles. C'est seulement au moment de l'aspiration et d'après l'aspect du sang qu'il est possible de savoir s'il y avait un début de grossesse.

Pour faire une extraction menstruelle, il suffit d'être quelques femmes et d'avoir un simple matériel (voir photo). Il n'y a pas besoin de médicaments, d'un cabinet de médecin, d'une table gynécologique, d'attente ni beaucoup d'argent. L'extraction menstruelle et pratiquer à la maison entre femmes.

Quelles peuvent être les conséquences à long terme?

## LA MEDECINE CONTRE NOUS

La santé n'est pas considérée comme un droit, nous la payons —et nous la payons cher. Si les frais occasionnés par une maladie sont "partiellement" remboursés par les assurances, ce n'est pas le cas des frais occasionnés par les **examens préventifs**.

En effet, depuis janvier 1976, les caisses-maladies ne remboursent plus les examens de contrôle, tel que le dépistage du cancer et les examens pour la pilule (voir *Insoumise* de mai 1976 et, prochainement, le dépliant sur les caisses-maladie fait par le MLF de Genève).

Les moments naturels de notre vie de femme: nos grossesses, accouchements, ménopauses sont considérés comme des **maladies**. C'est ce qui permet à l'association des caisses-maladie d'affirmer que nous sommes plus souvent malades que les hommes, donc de nous faire payer des cotisations plus élevées et, finalement, de nous refuser une médecine préventive gratuite.

Il nous faut payer pour guérir, et encore plus pour prévenir une maladie! La médecine moderne est une vaste **entreprise lucrative** qui, de plus, engendre plus de maladies qu'elle n'en soigne (voir le *Nemesis Medical* d'Ivan Illitch, Seuil). Aller à l'hôpital, c'est risquer de contracter une infection supplémentaire. Parce que notre corps est affaibli et parce que l'air que l'on respire à l'hôpital contient plus de germes dangereux que la Place Bel-Air! Quant aux médicaments, nombreux sont ceux qui ont des effets secondaires non désirés, pour lesquels il faut encore se faire soigner (pilule, antibiotiques, cortisone). Les médecins ne sont pas prêts à partager leurs connaissances et le pouvoir qu'ils se gardent jalousement fait leur profit ainsi que celui des industries pharmaceutiques. La grande majorité des gynécologues n'ont ni vagin ni utérus, mais ils ont le pouvoir sur les nôtres. La table d'accouchement, par exemple, est peut-être confortable pour le médecin, mais en tout cas pas pour les femmes! Elle est froide, et il serait tellement plus facile de pousser accroupie.

\*Mon gynécologue m'a dit que c'est à cause de la pilule que j'ai sans cesse des infections vaginales. Il dit que le stérilet est beaucoup mieux.

\*Eh bien, le mien ne jure que par la pilule. Il ne m'a même pas dit qu'il existe une autre méthode sûre!

Médecine, art ou science humaine?

Il semble plus tôt que nous soyons utilisées comme cobaye humain!

Quand les pilules aux dosages d'hormones les plus élevés ont été retirées du commerce car elles pouvaient provoquer des cancers, des centaines de femmes les avaient déjà prises pendant des années.

Que va-t-on découvrir concernant le stérilet en cuivre (Gravigard) dans 5 ans?

Nous sommes de plus en plus nombreuses à ne pas aller en toute confiance chez le gynécologue, le pédiatre, le médecin. Les consultations sont souvent expéditives et nous n'arrivons pas à poser toutes les questions que nous voudrions. Nous en sortons avec l'impression de ne pas en savoir beaucoup plus, et avec encore des frais!

En confrontant entre nous nos expériences avec les médecins nous nous rendons compte de leur contradictions. Nous sommes en mesure de démystifier leur savoir... et leur pouvoir. Nous avons constitué un **fichier des gynécologues**, puis des **pédiatres**, à l'aide de questionnaires.

En rassemblant les expériences de chacune, nous savons à quoi nous attendre avec tel médecin, et qu'il vaut mieux aller chez tel autre, suivant son attitude et ses méthodes ( voir annexe ).

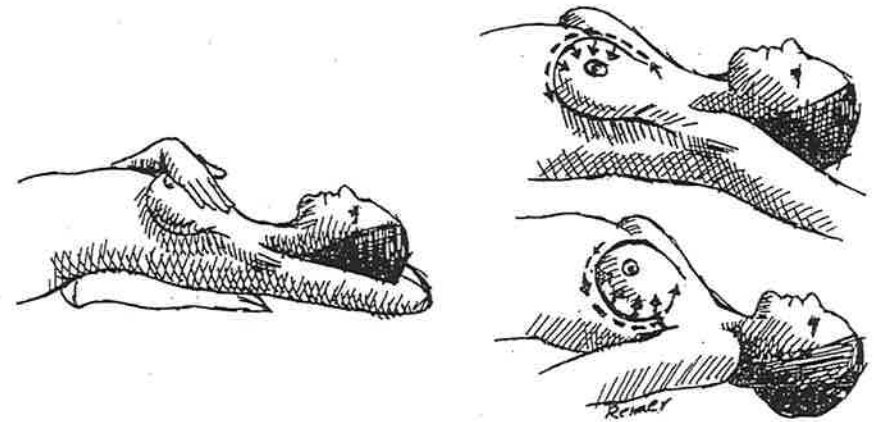
Ce fichier, qui fonctionne depuis 4 ans, est devenu un véritable moyen de pression pour faire baisser les prix des avortements ou obtenir le libre choix des méthodes (avortement, contraception).

Avoir un contrôle sur les consultations, c'est difficile. Mais en prenant l'habitude d'aller à deux ou trois chez le médecin,

*Puis PALPEZ vos seins. Pour cela, couchez-vous à plat sur le dos glissez une serviette pliée sous l'épaule du côté que vous allez examiner, ce qui permet une distribution plus égale du sein. Pliez le bras du côté que vous examinez sous la tête. Palpez votre sein doucement mais fermement avec les doigts à plat en exécutant de petits mouvements circulaires. Commencez par la partie supérieure droite et descendez sans oublier le mamelon.*

*Examiner le côté externe en remontant peu à peu. L'endroit le plus commun où se localisent les tumeurs se situe entre le mamelon et l'aisselle. Ensuite, palpez la région de l'aisselle. Changez la position de la serviette et du bras et recommencez pour l'autre sein. (fig.2)*

Fig.2



*S'il y a quelque chose qui vous semble anormal, consultez immédiatement un médecin. La plupart du temps, il s'agit d'une tumeur bénigne ou d'un kyste, mais il ne faut pas perdre de temps !*



naissance, l'hérédité, l'équilibre hormonal, etc..

### L'AUTO-EXAMEN DES SEINS.

Le conseil le plus important est de pratiquer l'auto-examen **REGULIEREMENT**, généralement une fois par mois. Comme les seins changent de volume selon le moment du cycle, le mieux est de les examiner au même moment chaque mois. **QUELQUES JOURS APRES LES REGLES**, c'est le meilleur moment puisqu'ils sont à leur taille minimum, il est plus facile de détecter des grosseurs inhabituelles.

#### Marche à suivre :

1. D'abord, examinez vos seins. Pour cela, placez-vous devant un miroir, les bras le long du corps. Regardez soigneusement vos seins, leur forme, cherchez s'il y a des modifications de la peau, ou du mamelon; s'il y a un aplatissement ou une boule sur l'un mais pas sur l'autre, s'il y a un écoulement lorsque vous pressez doucement sur le mamelon. Faites le même examen avec les bras levés, les paumes pressées l'une contre l'autre ou les mains s'appuyant fortement sur les hanches. (fig.1)

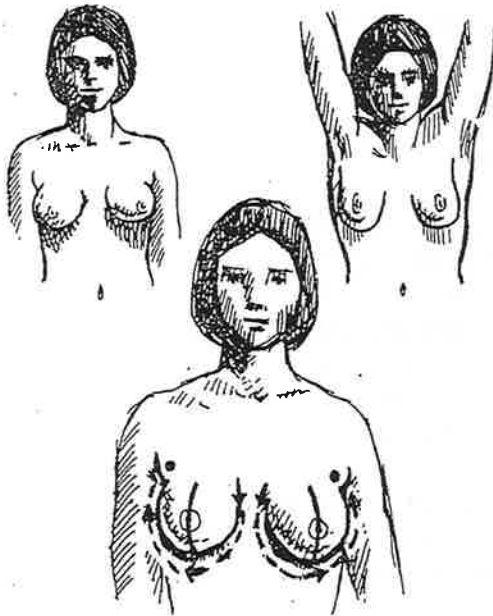
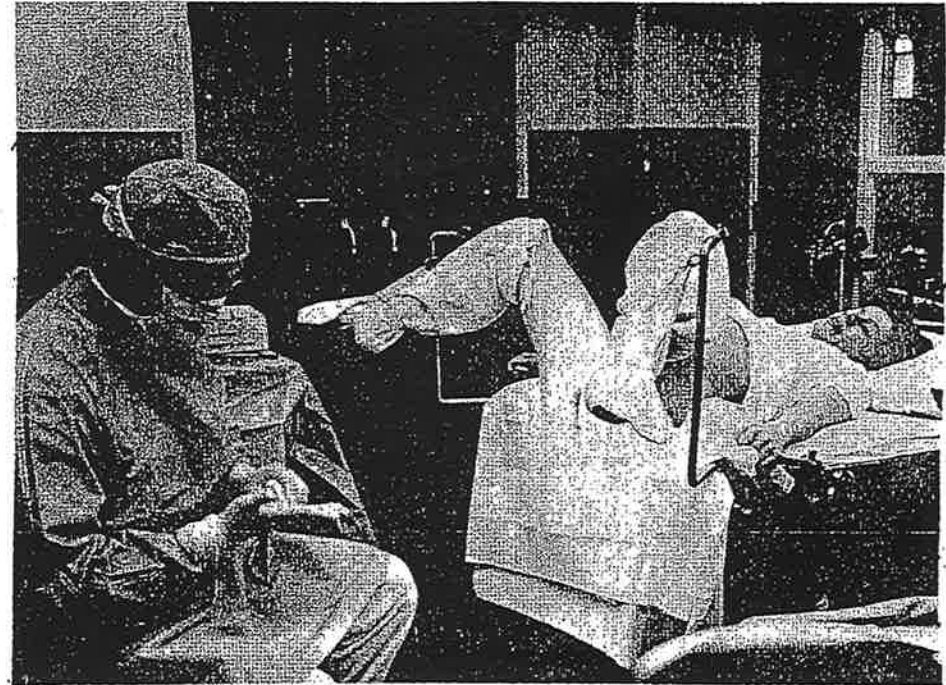


Fig.1

nous nous donnons la possibilité de poser nos questions et nos exigences. Savoir, par exemple, ce que doit comporter un examen gynécologique complet nous permet de ne plus subir si passivement, les jambes écartées.



## TEMOIGNAGES



### J'ai vu ma terre inconnue

*Je fais partie du groupe auto-examen depuis peu. Avant je n'appartenais pas à un groupe. Je me rendais aux assemblées générales et aux soirs d'accueil au temps où ils existaient.*

*Je n'en finissais pas d'entrer au MLF. J'essayais vainement de trouver un "biais" par lequel m'introduire et me sentir concernée. Je me rappelle avoir parcouru la longue liste des groupes de travail. Tous étaient intéressants, mais mon choix aurait été artificiel : je ne faisais pas une psychanalyse, n'avais pas de problème de divorce, n'étais pas mère, ni lesbienne, ni... ni... J'aurais pu faire un groupe de conscience, mais je ne connaissais pas les femmes que je voyais. Étais-je timide? Était-ce le fait de venir seule et non pas introduite par une femme du Mouvement? Je me disais aussi : auto-examen, jamais je n'oserais. D'ailleurs ma santé était bonne!*

*Bonne, jusqu'au jour où un contrôle gynécologique de routine m'amena tout droit à la Maternité : stupeur, horreur, une grosseur quelque part dans mon ventre!*

## CANCER ET PREVENTION

*Les femmes sont particulièrement concernées par les cancers puisque c'est la première cause de mortalité chez elles. Chez les hommes, ce sont les maladies cardio-vasculaires. Or, les programmes nationaux de recherches donnent, comme par hasard, la priorité aux maladies cardio-vasculaires...*

*Dans la région genevoise, grâce aux examens préventifs de routine, le cancer du col a pratiquement disparu. Ceci montre bien l'efficacité de la prévention. Pour le cancer du sein, la mortalité est encore trop élevée, bien que la palpation des seins se pratique depuis une vingtaine d'années. Il semble que la palpation des seins, bien qu'ayant une certaine utilité, n'est pas suffisante comme mesure préventive. Il est donc indispensable de développer la prévention et les techniques préventives, mais si, nous femmes, nous ne nous organisons pas pour obtenir des soins meilleurs, il est à craindre que trop de femmes continueront à mourir du cancer.*

*Les deux examens pratiqués pour détecter un cancer du sein, sont la mammographie et la thermographie. Pour l'instant, ils ne sont pas utilisés sur une large échelle à but préventif.*

*La palpation des seins n'est pas inutile si elle est pratiquée régulièrement car, selon le " Boston Women's health collective " (Our bodies-our-selves), six cancers sur dix font des métastases (cellules cancéreuses qui se déplacent dans d'autres parties du corps), dans le mois qui suit la détection de la tumeur. Certaines femmes qui pensent qu'elles ont une tumeur, ont peur de regarder les choses en face et ne vont pas tout de suite chez le médecin. Cette peur est réelle et compréhensible, mais elle est très nuisible. Il faut immédiatement consulter un médecin. Seulement une tumeur du sein sur quatre est maligne.*

*De nombreuses recherches se font sur les causes du cancer du sein. Plusieurs facteurs sont examinés, comme l'allaitement (il semble que l'allaitement diminue les probabilités d'avoir un cancer du sein), les habitudes alimentaires, l'âge de la femme lors de la première*

—tent, se multiplient et se disséminent. Ce stade est très infectieux.

### Syphilis secondaire

Ce stade commence quelques semaines à 6 mois plus tard et dure 3 à 6 mois. Parfois les symptômes peuvent apparaître et disparaître pendant des années:

- \* des plaies peuvent apparaître dans la bouche
- \* les articulations peuvent être gonflées et douloureuses, les os font mal
- \* parfois on a mal à la gorge des maux de tête et de la fièvre (symptômes de la grippe)
- \* parfois les cheveux tombent.

C'est la stade le plus infectieux. L'infection se transmet par simple contact physique puisque les bactéries se trouvent dans les plaies ouvertes n'importe où sur le corps. C'est aussi le stade où l'infection imite d'autres maladies. Puis de nouveaux les symptômes disparaissent mais les bactéries restent actives.

### Stade de latence

La latence de la maladie peut durer 10 à 20 ans sans symptômes. Cependant les bactéries peuvent envahir le cœur et le cerveau. La maladie finit par ne plus être contagieuse.

### Syphilis tertiaire

A ce stade apparaissent les effets graves. Selon les organes atteints une personne peut avoir une maladie cardiaque grave, être aveugle ou par atteinte du cerveau, une paralysie et la mort.

### Syphilis et grossesse

La syphilis peut être transmise au fœtus. L'enfant peut naître mort—né ou avec des déformations importantes. Mais si la syphilis de la mère est traitée avant la 18<sup>ème</sup> semaine de grossesse, le fœtus ne sera probablement pas infecté. Il est donc important qu'une femme ait un test sanguin dès qu'elle sait être enceinte. Ainsi elle peut être traitée avant de passer la syphilis au fœtus.

*Je ne raconterai pas ce que ça été ces dix jours de Maternité. J'en suis sortie brouillée avec mon corps, déprimée par mes petites misères, désespérée pour toutes les femmes que je laissais au fond de leur lit et toutes celles qui passeraient après moi. J'avais compris la toute puissance de celui qui sait, de celui qui peut voir, de celui qui parle ou se tait, notre bon dieu à toutes : le médecin... et il y en avait des gens qui savaient, tous ceux qui enfoncèrent leurs doigts dans mon ventre de 3<sup>ème</sup> classe. Et je rencontrai V. une femme du MLF qui se balladait en blouse blanche, incognito dans les chambres des malades. Nous avons beaucoup parlé. Je lui disais ma révolte, ma répulsion. Elle me reparlait du Mouvement, de l'occupation du bistrot aux Grottes, me donnait des journaux.*

*Dès que j'ai pu, j'ai "foncé" aux Grottes rejoindre le groupe d'auto-examen. D'instinct. Là, j'ai tout raconté. Beaucoup de femmes font partie de ce groupe et bien sûr des actions précises se font. Mon déballage était un peu déplacé... d'autres choses urgentes attendaient. Cette fois encore je quitterai les femmes du MLF en me demandant si je les avais bien comprises et si un jour je me ferais comprendre, moi qui ne suis pas une militante de choc. Heureusement, R. proposa trois réunions où nous serions peu à nous retrouver.*

*C'est à ce moment que je me suis enfin sentie arrivée "au sein" du MLF. C'est aussi à ce moment que mon moral "post-opératoire" s'est mis à remonter. Quelle réconciliation! Ces corps de femmes sains, beaux... Cette puissance de nous sur nous-mêmes.*

*Les deux premières fois je ne me laissais pas de regarder le vagin, les seins de toutes mes compagnes. J'écoutais aussi : l'accouchement d'Ariane, les complexes des unes, les ennuis de santé des autres. Et je parlais, parlais de ce que j'avais sur le cœur. La troisième soirée je savais que j'oserai me dénuder, poser le spéculum et regarder en face ce que les médecins avaient scruté sans m'en "référer"!*

*Et j'ai vu ma "terre inconnue". Entourée de femmes—amies respectueuses, tendres, drôles. Je sais maintenant des mots qui me laisseront moins "bête" devant Monsieur le Gynécologue.*

## Premier auto-examen

*La proposition a été faite spontanément à un moment détendu, donc favorisant "l'ouverture".*

*J'ai saisi cette proposition au vol et à chaud si je puis dire parce que cela me paraissait dynamique au sens large. Cela allait impliquer qu'on allait se trouver face à face avec ce que "normalement" on ne fait que NOMMER- et encore! (donc rendu abstrait). Peut-être allons-nous cesser de tourner en rond...*

*Il y a eu des réactions et des réticences... des peut-être, des yeux qui ont regardé vers le ciel et finalement, nous décidions que ce sera pour le dimanche 24 novembre (3 jours plus tard). Le délai est court: le besoin de saisir cette "occasion" est ressentie.*

*Pendant 3 jours, j'y pense et quelques fois avec une certaine appréhension. D'autres accusent plus de réticences et expriment des réserves... Bref, Catherine me téléphone en me disant qu'il faudrait peut-être d'abord aborder cette question dans une discussion qui ferait ressortir l'image qu'on se fait du self-help, et comment on le conçoit, et préparer en quelque sorte le "terrain". Je suis d'accord pour ne rien brusquer et situer l'événement même plus tard (ça m'a aussi rassurée). Dès lors je me préparais davantage à des péliminaires théoriques qu'à l'expérience elle-même.*

*Les filles débarquent chez moi, nous discutons autour d'un bol de soupe et essayons de formuler où nous nous situons chacune par rapport à une démarche de self-help... Catherine lance une fois de plus une provocation et demande si dans le fond nous ne pourrions pas entamer l'expérience tout de suite...!*

### Symptômes:

Chez la femme elle ne provoque pas souvent des symptômes. Le peu de femmes qui ont des symptômes les ont 2 jours à 3 semaines après l'exposition; il s'agit de pertes et/ou d'une douleur à la miction. On peut malheureusement confondre ces symptômes avec ceux d'une infection vaginale banale. Quand l'infection s'étend à l'utérus et aux trompes, la femme peut ressentir des douleurs dans le bas-ventre. Parfois s'ajoutent de la fièvre et des vomissements. Les règles deviennent irrégulières. Il faut se soigner au plus vite car la blennorragie peut provoquer de l'arthrite, méningite, inflammation des valvules du coeur, la cécité, la stérilité et même la mort.

### Blennorragie et grossesse

Pendant l'accouchement l'enfant peut attraper le gonocoque de la blennorragie, qui se fixe sur ses yeux. Généralement les nouveaux-nés reçoivent des gouttes de pénicilline dans les yeux de manière préventive.

## LA SYPHILIS

Elle est causée par une bactérie en forme de spirale appelée le tréponème. Une fois que les bactéries ont pénétré dans le corps après un contact intime, l'infection se développe en 4 stades:

### Symptômes Syphilis primaire

Le premier signe est généralement une plaie appelée chancre, qui peut ressembler à un bouton, une ampoule ou une plaie ouverte. C'est généralement indolore. Il apparaît entre 9 et 90 jours après que les bactéries soient entrées dans le corps et près de l'emplacement de pénétration. La localisation du chancre est généralement la zone génitale, mais elle peut être aussi les doigts, les lèvres, la poitrine ou l'anus. Parfois le chancre se développe à l'intérieur du vagin ou est caché par les replis de la vulve. C'est la raison pour laquelle il peut passer inaperçu. Le chancre disparaît tout seul, mais les bactéries res—

## LES INFECTIONS VENERIENNES

Nous allons donner quelques informations sur les deux maladies les plus répandues : la blennorragie (gonorrhée) et la syphilis. Si vous avez l'impression d'avoir contracté une maladie vénérienne, vous pouvez aller à la policlinique de dermatologie (Hôpital cantonal) vous faire soigner. Malheureusement nous ne connaissons pas encore de traitement alternatif. Pour l'instant on prescrit surtout de la pénicilline ou des substituts de la pénicilline.

Les bactéries qui provoquent des deux infections vivent le mieux dans un environnement chaud et humide. Elles sont détruites quand elles se trouvent au sec, au froid, ou à une forte chaleur. Il n'est donc pas exact que l'on puisse attraper la syphilis ou la blennorragie par le contact avec des sièges de toilette, des poignées de porte, des serviettes, etc. La seule façon de contracter une maladie vénérienne c'est par contact intime avec une personne qui a déjà la maladie.

Habituellement on met l'accent sur le traitement des maladies vénériennes alors qu'il est de plus en plus évident que seule la prévention peut les éliminer. La mise au point d'un vaccin est laborieuse, mais il semble qu'on pourra avoir un vaccin contre la gonorrhée dans un avenir plus au moins proche.

Si une personne a une maladie vénérienne, il n'y a pas de moyen sûr à 100 o/o pour empêcher le transfert des bactéries à l'autre personne mais il existe un certain nombre de mesures préventives qui peuvent limiter les dégâts. Des femmes américaines ont eu la surprise de découvrir que des méthodes contraceptives étaient aussi des moyens de prévenir des maladies vénériennes. par ex. des gelées spermicides. L'usage de la capote anglaise est par contre bien connu. Ces mesures préventives sont à conseiller lorsqu'on ne connaît pas bien le partenaire.

### BLENNORAGIE

Elle est causé par une bactérie en forme de grain de café, appelée gonocoque.

*Je relève le défi et me déshabille, (jusque-là, aucun problème) Je m'installe sur un lit que les autres ont aménagé avec des coussins... J'écarte les jambes (c'est déjà plus difficile, mais pas comme chez le gynécologue) je prends le spéculum, Catherine me donne les explications - et me voilà en train de regarder dans un miroir rond qui se transforme en une sorte de tunnel rose violacé au fond duquel se détache une "bosse" avec un "petit oeil"! Enfin on me dit que j'ai un col de l'utérus grand! Et je regarde, regarde, regarde, j'oublie qu'on me regarde et je vois une gouttelette de sécrétion blanche qui perle sur le col, c'est un peu comme si je voyais fonctionner mes glandes! J'ai vu des yeux pleurer, maintenant je vois comment coulent les larmes de joie dans un vagin. Je souligne le mot "vu" pour faire ressortir que cette expérience n'a pas eu au moment-même une fonction érotique. J'ai trouvé "BEAU", "ATTIRANT", mais ma sensation était surtout comme une réponse, une découverte qui s'adressait à ma curiosité...*

*Je n'ai plus entre les jambes, un trou plus ou moins noir, mais un vagin qui a sa forme propre et qui baigne dans des couleurs que mes yeux n'avaient pas osé imaginer. La couleur de la sécrétion par exemple m'a donné un certain choc lorsque j'ai vu qu'elle était en fait très proche de celle du sperme, sauf peut-être que par contraste avec le rose vif de la chair elle apparaît comme nacrée. Ensuite, deuxième choc, oh! quelle horreur! peut-être est-ce des "pertes blanches" (difficile à assumer dans le regard des autres) puis soulagement lorsque cette vision semble rentrer dans un ensemble cohérent et harmonieux. Là, précisément, je trouve que le self-help apporte un nouveau champ de vision, important dans la représentation qu'on a de soi et des autres et qui sert à l'édifice du Moi (identité). Cette vision plus large (décentration) nous rend une certaine autonomie.*

*Ensuite, chacune a pénétré dans l'image reflétée dans le miroir pour découvrir un monde bien à elle et tout semblait parfaitement naturel, harmonieux. Nous étions quatre et chacune à un moment différent du cycle... Différence de formes, col plus ou moins gonflé, nous avons même eu le privilège de voir l'instant-même où les règles commencent.*

*Chose par ailleurs que j'ai toujours eu beaucoup de mal à imaginer. Cette vision démystifie le côté sale et malodorant des règles: cette goutte de sang est magnifique....*

*J'aimerais parler aussi de la relation qui est née entre mon vagin et moi depuis : elle me paraît importante.*

*Lorsque je reçois un stimulus sexuel (je ne parle pas seulement d'attouchements), l'espace en quelque sorte couvert par la sensation (le parcours de la sensation) est plus grand, du moins semble-t-il plus grand, peut-être parce que je visualise mieux où se niche cette sensation et le remue-ménage qu'elle suscite au niveau des glandes, tissus (sécrétions, contractions.etc...)*

*Après l'expérience, je me sentais très bien dans ma peau et face aux autres me sentais à la fois plus et moins vulnérable, le climat qui se dégageait était une chaleur paisible et une grande confiance.*

*Enfin je dois dire que je n'ai eu aucun problème pour écrire tout ce qui précède et que je n'ai eu à me creuser la tête pour savoir ce que j'allais écrire! Les mots sont venus facilement et spontanément, ce n'est pas toujours le cas pour moi.*

*Je ne vous dirai pas: -"Faites du self-help! "*

*mais seulement*

*ce que cela peut être.*

**CELA D'UN SEUL JET!**

dans l'utérus ou les trompes de Fallope. Cela peut causer la stérilité ou un avortement. Des infections chroniques peuvent causer une croissance anormale des cellules du col ce qui les rend plus sensibles à un cancer.

### **Traitement**

Habituellement le traitement se fait par des sulfamidés sous forme de crème ou d'ovules vaginaux.

Des douches avec eau vinaigrée peuvent faire stopper l'infection si elle est prise à ses débuts.

Malheureusement les vaginites non spécifiques peuvent prendre des mois avant de répondre à un traitement. On peut se servir de quelques trucs pour aider la guérison :

- \* La vulve et l'entrée du vagin doivent être gardées les plus sèches possible.
- \* Bien s'essuyer après s'être lavée.
- \* Ne pas porter de sous-vêtements en fibres synthétiques mais en coton qui peuvent être bouillis ( bouillir avec des flocons de savon et non un détergent qui irrite la peau.) ou pas de sous-vêtements du tout sous une longue jupe ou sous une robe.

Pour conclure ce chapitre sur les infections vaginales : toutes les pertes ne sont pas dues à des infections. Chaque femme a des sécrétions plus ou moins abondantes selon le moment du cycle, le type de contraception, l'état de santé général. Il ne faut donc pas être obnubilée par la moindre sécrétion. L'important c'est d'apprendre à se connaître pour tout de suite repérer ce qui est anormal.

Pendant 2—3 jours changez la gousse matin, midi et soir, puis une fois le soir et une fois le matin. Si l'infection est à ses débuts au bout d'une semaine il n'y a plus rien. Pour être sûre qu'on a assez de bactéries lactiques, à la fin du traitement on peut mettre quelques pilules de Lactoferment dans le vagin.

Bien sûr ce traitement ne marche que chez la femme alors si votre partenaire est masculin, il doit chercher lui aussi un traitement alternatif ou aller chez le médecin se faire prescrire des pilules de Flagyl.

### VAGINITES NON SPECIFIQUES (Infections bactériennes)

Ces vaginites ne sont causées ni par un champignon ni par le trichomonas. Plusieurs espèces de bactéries vivent normalement dans le vagin et sont communément appelées flore vaginale. Mais d'autres bactéries peuvent survenir lors d'une inflammation du col et du vagin causée par exemple par un rapport sexuel avec une lubrification insuffisante. Une fois qu'il y a inflammation les bactéries se multiplient mieux.

L'utilisation d'antibiotiques peut tuer la flore vaginale normale et favoriser la croissance d'autres bactéries.

Quand une infection vaginale est présente et que les infections spécifiques dues aux champignons, aux trichomonas et aux gonocoques ont été exclues, l'infection s'appelle vaginite non spécifique.

#### Symptômes

\* Souvent le premier signe est une envie fréquente d'uriner et une sensation de brûlure à la miction.

\* Douleurs dans le bas du dos et crampes, ganglions enflés dans l'abdomen et les cuisses.

\* Les parois du vagin sont gonflées de fluide et recouvertes par une accumulation de pus épais et visqueux (le plus souvent composé de globules blancs qui combattent l'infection, de bactéries et de cellules mortes). Le pus peut être blanc ou jaune avec parfois des traînées de sang.

Si l'infection n'est pas traitée rapidement elle peut s'étendre du vagin à l'urèthre et aux lèvres externes. Elle peut remonter

*Je n'ai pas la facilité de Mireille pour taper directement à la machine un texte d'un seul jet... Dans ma tête cela va trop vite. Je bute contre les mots.*

*Aussi, j'utilise pour plus de spontanéité mon vieil enregistreur. Il est bien usé et bientôt je pourrai dire: il a vécu...*

*Mercredi 20 novembre, à une réunion de GL chez Mireille, Catherine avait très subitement jeté l'idée d'une expérience self-help dans le cadre du GL.*

*Personnellement, et sur le moment, je ne voyais pas d'objections. Au contraire, il allait se passer "quelque chose"! J'étais, aussi curieuse des réactions individuelles dans une telle situation et impatiente de ce que j'allais découvrir.*

*IL y a quelques mois, j'avais fait un rêve. Je voyais comme sous un microscope le monde fabuleux d'un vagin. Monde fait de formes, de couleurs, le tout en mouvement. Rêve fou.*

*La réalité m'a un peu déçue.*

*Il faudrait, peut-être, que j'apprenne à mieux connaître ce monde-là pour que sa vision me transporte plus loin!*

*Ce rêve je n'arrive plus à le situer dans le temps. Il correspond probablement à l'époque où le MLF distribuait des spéculum pour la somme dérisoire de 5 fr. J'ai sauté sur l'occasion.*

*Depuis, il est toujours resté dans son enveloppe de plastique, hermétiquement fermée. Je n'ai jamais eu l'occasion de l'utiliser, ou plutôt, le moment privilégié ne s'est jamais présenté.*

*Donc, ce mercredi 20 novembre, il a été décidé de se réunir, celles qui le désiraient, dimanche soir 24 novembre toujours chez Mireille pour une séance GL-Self-help.*

*Ce dimanche, dans l'après-midi, j'ai commencé à appréhender cette expérience.*

*Pourquoi ces appréhensions ?*

*Mes désirs ont toujours été provoqués par des femmes. Je désire voir et toucher (les trois autres sens sont tout aussi importants) et je désire aussi être vue et être touchée... Une telle pratique du self-help dans le cadre de femmes qui désirent des femmes me semblait difficile... surtout pour moi qui suis facilement en ébullition!*

*Je pensais aussi qu'il m'aurait été plus facile de faire un tel examen avec des femmes hétérosexuelles. Ainsi, entourée, il aurait été possible de lier vagin à pénis, fécondation à grossesse et maternité. Ma sexualité en tant que lesbienne, ne pouvait être incluse dans ce contexte... d'où une attitude plus facilement naturelle puisque pas concernée.*

*Dans le cadre de GL, je pensais que j'allais devoir refouler certains désirs que pouvait provoquer le self-help. Je me méfiais de mes réactions, de mes envies, de certains gestes qui auraient pu être interprétés comme une agression, une attitude virile ou de drague.*

*Toujours cet après-midi précédent "le" fameux soir, Mireille m'a téléphoné.*

*Catherine semblait revenir sur ce qu'elle appelait sa "provocation".*

*Mais malgré la discussion téléphonique Catherine-Mireille, cette dernière demande -sait-on jamais! - d'apporter le nécessaire : le spéculum.*

*J'ai donc préparé dans un sac plastique l'Objet (assez rébarbatif) auquel j'ai joint un miroir, une lampe de poche. Et me voilà chez Mireille.*

*Je suis arrivée la première.*

*Mireille était occupée à parer son mannequin de bijoux qu'elle possède.*

*Sylvie est arrivée ensuite et Catherine un peu plus tard.*

vomir car le Flagyl bloque le métabolisme de dégradation de l'alcool. Un verre fera l'effet de plusieurs.

\* Parfois le Flagyl entraîne le foncissement de l'urine. D'autres effets secondaires possibles sont des nausées, diarrhée, crampes, étourdissements, goût métallique dans la bouche, bouche et vagin secs. Parfois le traitement se finit par une infection due aux champignons!

### Recommandations

S'abstenir de rapports sexuels avec pénétration pendant le traitement car cela peut entraîner une propagation de l'infection dans les parties plus internes et causer une aggravation de l'infection. D'autre part cela permet à la partie infectée de guérir plus rapidement. Si vous avez encore des pertes à la fin du traitement vous avez peut-être contracté un champignon ou recontracté le tricho ou vous n'êtes pas encore guérie après le premier traitement. Vous devez attendre 4 à 6 semaines avant de recommencer le traitement car le flagyl détruit des globules blancs (du sang) et votre corps doit les remplacer. Le médecin devrait faire une numération des globules blancs avant, pendant et après le deuxième traitement. Si vous avez contracté un champignon vous pouvez être soignée immédiatement.

Après tout ça on voit que le flagyl n'est pas idéal et même on le soupçonne d'autres méfaits (exemple cancer) alors il y a une alternative qui vaut la peine d'être essayée. Elle a fait merveille pour certaines d'entre nous.

### Traitement alternatif

Le groupe self-help de Berlin propose un traitement garanti de bonne fame! Vous pelez une gousse d'ail (oui ça commence comme une recette de cuisine, ça nous connaît depuis des siècles) Donc vous pelez une gousse d'ail sans la couper sinon ça peut brûler, vous pouvez l'introduire telle quelle dans le vagin. Si vous avez des craintes de ne pas pouvoir la récupérer (c'est au niveau des fantasmes que cela se passe parce qu'on peut toujours l'atteindre, le vagin n'est pas si immense) vous pouvez l'entourer d'une gaze et vous laissez sortir un bout (comme un tampon).



## Symptômes

Les deux principaux symptômes chez la femme sont:

- \* Démangeaisons et inflammation de la vulve et de l'entrée du vagin.
- \* Sensation de brûlure lors de la miction. Mais il peut y avoir des sensations de brûlure en dehors de la miction.
- \* Pertes jaunes—verdâtres malodorantes.

Si on examine le vagin à l'aide d'un spéculum on peut détecter le début de l'infection. On voit un vagin plus rouge que d'habitude. Il y a parfois de petites taches rouges de la grandeur d'une tête d'épingle sur les parois du vagin et sur le col de l'utérus. Les parois du vagin peuvent être douloureuses, démanger, s'enfler ou saigner.

Si le tricho est le seul organisme infectant, les pertes peuvent être faibles, mousseuses et jaunes-verdâtres. Mais pas nécessairement.

Si c'est une infection mixte ce qui est fréquent, les pertes sont plus épaisses et blanchâtres. Si les pertes sont très abondantes, il peut y avoir des irritations de la partie interne des cuisses.

Le tricho peut se propager dans l'urètre (canal urinaire) et causer une infection du tractus urinaire et des brûlures.

Pour être complètement sûre que l'infection est due au trichomonas on peut prélever un peu de perte et l'étaler sur une lame de microscope. Il arrive qu'on voit même le tricho se déplacer...

## Traitement classique

Le traitement médical habituel est le Flagyl sous forme de pilule et d'ovules vaginaux. Comme on contracte le plus souvent des tricho au cours de rapports sexuels, le ou la partenaire doivent aussi être traités. Les hommes n'ont généralement pas de symptômes ils ne peuvent donc savoir s'ils hébergent des tricho que si une femme avec qui ils ont des rapports sexuels l'a contracté.

Il y a des contradictions à l'usage du Flagyl:

\* Une maladie du sang, du système nerveux central ou une autre infection au même moment.

\* si vous êtes enceinte ou si vous allaitez il n'est pas indiqué de prendre des pilules de Flagyl (mais vous pouvez utiliser les ovules vaginaux) car il passe dans le sang de l'enfant et dans le lait.

\* Si vous buvez de l'alcool pendant le traitement, vous pouvez

*Nous avons alors mangé quelques bricoles, puis discuté. L'atmosphère était assez détendue mais, personnellement, j'étais plutôt tendue.*

*Je savais ce que j'avais dans mon sac en plastique; donc, au cas où ... pas d'échappatoire possible faute de matériel indispensable ... et si cela allait vraiment mal dans ma tête ou ailleurs il ne me restait que la solution de filer à l'anglaise ...*

*De fil en aiguille, d'une discussion à l'autre, d'idées en idées ... je me sentais de mieux en mieux.*

*Et brusquement, Catherine (mais cette fois—là je ne l'ai pas ressenti comme une provocation ni comme un défi) propose (je ne sais plus en quels termes! ) :*

*— " Pourquoi ne tenterions—nous pas cette expérience dès ce soir ! " Mireille a réagi de suite: " Je me déshabille ". Et elle s'exécuta.*

*Par la suite j'ai pensé qu'elle a bien fait, je ne pense pas que je me serais jetée à l'eau la première et pourtant je ne me sentais pas particulièrement gênée,*

*J'ai été chercher l'engin rébarbatif mais... si plein de promesses. Il était en trois morceaux, qu'il a fallu d'abord laver avec de l'eau et du savon et rassembler ... avec peine ... Tous ces préliminaires ont reporté le moment d'une dizaine de minutes!*

*Mireille était nue, impatiente et manifestait en paroles et en gestes ... J'avais besoin de ma tête froide, de plus de calme, de moins de manifestations : ce fut pour moi, le seul moment pénible ...*

*REVELATIONS ..... toutes différentes .....*

*J'ai vu la fin des règles de Sylvie et le tout début, à quelques minutes près, de celles de Catherine.*

*J'ai vu le monde de Mireille et le mien !*

*Toutes mes appréhensions de l'après—midi n'existaient plus sur le moment (ni maintenant). La suite n'était pas érotisante ni trop clinique (ce qui m'aurait déçu).*

*Je n'ai, ni plus ni moins désiré les personnes présentes.*

*C'était une découverte...  
Découverte à renouveler ...*

*J'aurais presque envie de remercier Catherine de sa première  
"provocation" puis de sa proposition car, à force de discussions,  
l'événement aurait pu être reporté indéfiniment ...*

*Il s'est passé quelque chose  
quelque chose d'incroyable  
incroyable pour moi dans le cadre de GL — Avant \**

*mais possible ..... Maintenant*

*\* (Cette idée de self-help avait déjà été soulevée ... et à l'époque  
j'étais tout à fait contre pour toutes les raisons citées plus haut.)*

*Juste encore quelque chose à dire, quelque chose d'important :  
Je vois mon vagin quand je jouis grâce à toi et tes doigts.  
J'ai la vision de ton monde maintenant bien plus qu'avant !*

*INCONNU — PEUR (appréhension) — NON EXISTANCE*

*CONNU — LIBERATION (démystification) — EXISTANCE*

*N.B. : G L signifie Groupe Lesbiennes*

Pour celles qui ont lu juste le traitement nous résumons les facteurs qui favorisent le développement du muguet:

- \* A cause des antibiotiques ou d'autres médicaments, prescrits en cas d'infection, les bactéries normales de la flore vaginale sont détruites. Ceci permet le développement du muguet.
- \* Pendant la grossesse, les hormones changent les parois du vagin et l'équilibre de la flore.
- \* Chez les femmes qui prennent la pilule les hormones changent aussi les parois du vagin et la teneur en sucre augmente ce qui est une bonne nourriture pour le champignon.
- \* Les femmes diabétiques même à un stade précoce ont plus de sucre dans les parois du vagin et dans les urines (qui se déposent sur la vulve).

## TRICHOMONAS

C'est un protozoaire (animal unicellulaire) qui est présent dans le vagin, les intestins, le rectum de beaucoup de femmes et d'hommes, mais qui ne cause pas d'ennui habituellement. Il est en forme de poire avec à un bout 4 flagelles (des espèces de fils) qui par leurs battements permettent au tricho de se déplacer.

### Comment attrape-t-on le trichomonas?

Il est en général transmis par

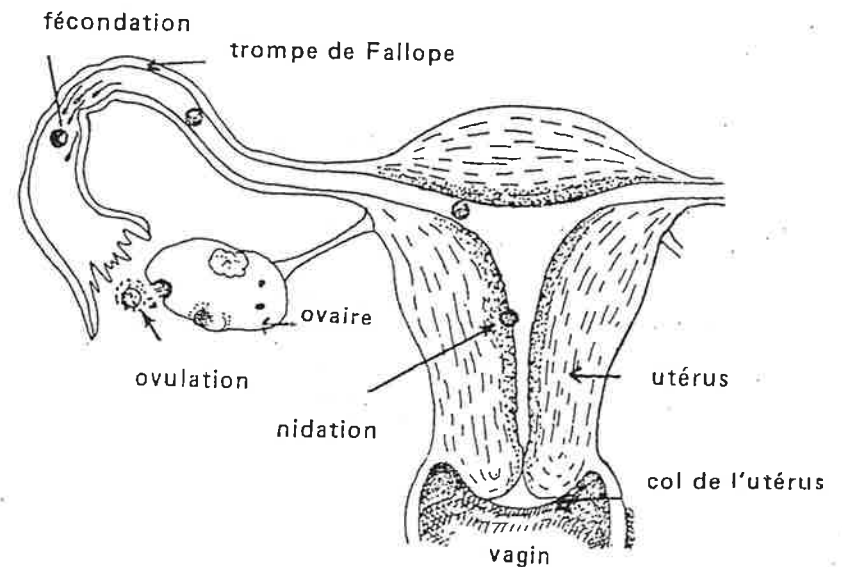
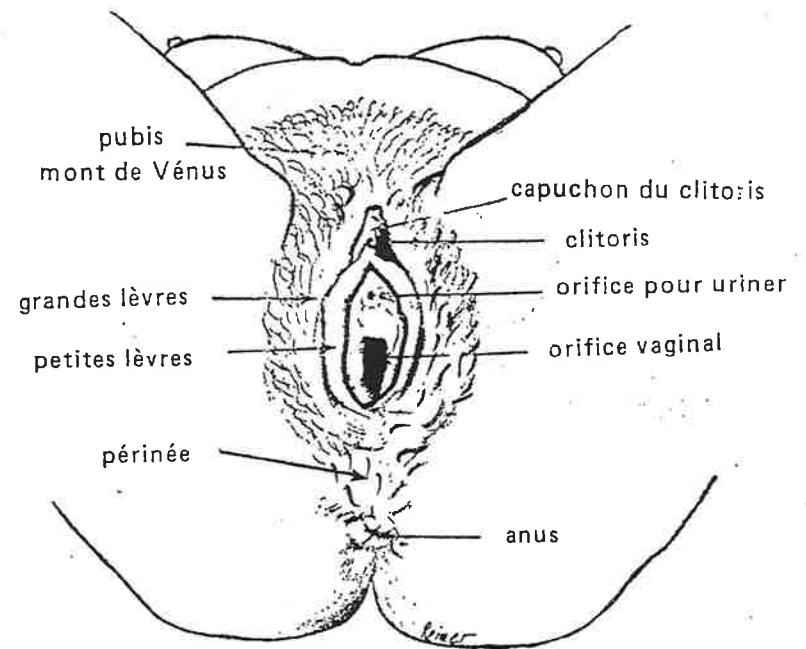
- \* des objets humides comme le maillot de bain, lingerie de corps, serviettes et gants de toilettes. Le trichomonas peut vivre en dehors du corps humain dans un environnement chaud et humide.
- \* des contacts sexuels.
- \* il peut se propager du rectum au vagin si l'on s'essuie d'arrière en avant ou par des rapports sexuels anaux suivis de rapports vaginaux sans que le partenaire se soit lavé correctement entre temps.

Le trichomonas vit dans un milieu plus acide que celui normal du vagin, donc tout ce qui modifie cette acidité permet une prolifération du trichomonas...

Au début deux fois par jour puis une fois.

- \* Cette cure a plus de succès quand on détecte l'infection de façon précoce. C'est une bonne raison de s'examiner régulièrement
- \* Le yoghurt doit être vraiment actif, c'est-à-dire qu'il doit contenir des bactéries vivantes, s'il est pasteurisé cela ne sert à rien.
- \* **Des douches vaginales acides** (deux cuillères à soupe de vinaigre dans un quart de litre d'eau tiède) peuvent être efficaces surtout au début de l'infection. Mais ne pas en abuser car ça élimine aussi les bactéries lactiques. **Les femmes enceintes ne doivent pas faire de douches vaginales.**
- \* Récemment nous avons essayé le **Lactoferment**, médicament à base de bactéries lactiques. Introduire le soir 6 pastilles de lactoferment (c'est un nombre arbitraire, on peut en mettre plus ou moins) dans le vagin pendant le temps que trouverez nécessaire. Cela marche bien.
- \* Pour calmer les démangeaisons on peut utiliser la crème (à base de camomille) ou rincer la vulve avec de l'eau vinaigrée plusieurs fois par jour.
- \* Des ovules de **Violet de Gentiane** peuvent être efficaces contre les infections persistantes.
- \* Les rapports sexuels avec pénétration sont à déconseiller pendant la cure car ils produisent une irritation supplémentaire qui non seulement fait mal mais aussi peut entraîner une propagation de l'infection.

L'infection due au muguet n'est pas dangereuse mais ennuyeuse car on a du mal à s'en débarrasser définitivement. On doit vérifier 4 à 7 jours après la fin du traitement que tous les signes de l'infection ont disparu. Parfois il n'y a aucun symptôme jusqu'aux prochaines règles, puis l'infection repart car les règles entraînent un changement de l'environnement vaginal. Après la fin des règles refaire un court traitement préventif.



## L'EXAMEN GYNECOLOGIQUE

A tout moment, nous sommes confrontées à des problèmes de santé : mal de tête, maux de ventre, pertes blanches, retard de règles. Chaque fois, nous sommes affolées par ces signes : est-ce que je suis malade ? Qu'est-ce que je vais faire ?

Nous n'avons qu'une alternative : ou bien nous laissons aller, au risque d'ignorer des symptômes graves; ou bien nous courons chez le médecin ou à la polyclinique.

Nous nous retrouvons sans moyens de contrôle, livrées au bon vouloir et à la "science" du médecin. Ainsi, le cas d'un médecin d'une petite ville de Suisse qui prescrit la pilule seulement pour trois mois, "car après les trompes sont bouchées".

Lutter pour de meilleurs soins médicaux, en particulier de meilleurs soins gynécologiques, c'est prendre en main notre propre éducation :

- comprendre comment notre corps fonctionne.
- comprendre comment rester bien dans notre peau.
- comprendre ce qui porte atteinte à notre santé.
- comprendre les problèmes que nous pouvons rencontrer.
- comprendre les symptômes auxquels nous devons être attentives.

La plupart d'entre nous obtenons ces informations chez des amies ou dans les magazines féminins, plutôt que chez les médecins. Actuellement, nous nous sentons complètement désarmées devant le médecin. Quand il nous examine, il ne nous dit pas ce qu'il fait, et nous ne le demandons pas. D'abord, nous ne savons pas ce que nous devons demander, et puis nous avons peur de poser des questions. Souvent quand nous en prenons le courage, le médecin "pressé" (trop pressé pour prendre vraiment soin de nous) a déjà terminé sa consultation.

Les médecins ne nous informent pas sur notre corps, ne nous montrent pas comment prendre soin de nous-mêmes et ce que nous devons éviter. Ils ne nous expliquent pas l'effet des médicaments et leurs effets secondaires possibles.

Nous n'avons pas d'indices quand quelque chose va vraiment mal et nous ne savons pas comment le prévenir. Ainsi, nous restons dépendantes du médecin tout-puissant, dépendantes de sa "science".

Le médecin et tout le système de santé devraient être là pour nous aider à prendre soin de notre corps.

Mais dans les faits, ils ne sont pas là pour nous aider, ni pour développer les soins préventifs qui rapportent peu; au contraire, le système de santé fait partie de tout le système des rapports commerciaux : profit pour le médecin, profits pour les hôpitaux, les industries pharmaceutiques, les compagnies d'assurance.

## MUGUET ou MONILIA ou CANDIDA

C'est un champignon dont les spores se trouvent un peu partout. Il peut être présent d'une façon permanente dans le vagin sans provoquer des troubles. Mais si l'équilibre écologique du vagin est perturbé, il se développe et se multiplie surtout dans la partie profonde du vagin et autour du col.

### Symptômes

- \* Irritations et démangeaisons de la vulve et de l'entrée du vagin. Parfois le vagin et les parties externes sont rouge vif, signe d'inflammation.
- \* Pertes blanches, sentant la levure de pain et dont la consistance rappelle le "cottage cheese".
- \* Parfois on ressent des brûlures après avoir uriné et on urine plus fréquemment.

Si on examine le vagin à l'aide d'un spéculum on voit des trainées blanches, dessous la paroi du vagin est rouge, rugueuse et irritée. Pour être tout à fait sûre qu'il s'agit du muguet on peut prélever un peu de perte, l'étaler sur une lame de microscope (frottis). Il est possible de voir le champignon sans le colorer, mais on peut aussi le colorer simplement au bleu de méthylène.

### Traitement classique

Le médecin prescrit le plus souvent une crème et/ou des ovules vaginaux fongicides. Ils fondent et se répandent dans la partie supérieure du vagin et sur le col de l'utérus. Le traitement dure une dizaine de jours et il faut le faire même si les démangeaisons ont cessé avant.

**Désavantage :** les champignons sont de moins en moins sensibles aux médicaments trop souvent utilisés.

### Traitement alternatif

La toile de fond de la flore bactérienne vaginale sont les bactéries lactiques qui se trouvent aussi dans le yoghurt actif. Le yoghurt aide donc à restaurer l'équilibre de la flore vaginale ce qui stoppe la croissance des champignons. **Il ne faut pas utiliser le yoghurt en cas d'infection vaginale bactérienne.**

Pour appliquer le yoghurt on place le spéculum dans le vagin et on introduit une cuillerée de yoghurt. Il est important de retirer d'abord le spéculum puis la cuillère sinon le yoghurt resta dans le spéculum.

- \* La cautérisation. Il y a une controverse à ce sujet dans le cercle médical. Certains pensent que ce n'est pas nécessaire, d'autres la conseillent comme mesure de prudence. Si la cervicite persiste on devrait considérer sérieusement la cautérisation car il semble qu'il ait une relation entre les lésions chroniques du col et le cancer du col.

### Traitement alternatif

- \* Douches à l'eau vinaigrée (deux cuillères à soupe dans un quart de litre d'eau tiède) avec une poire.
- \* D'après les cliniques de femmes américaines (rapporté par le groupe self-help de Berlin), le miel de lavande ou de romarin fait merveille. Ouvrir le vagin avec un spéculum et badigeonner le col chaque soir à l'aide d'un Q-tip ou d'une cuillère.
- \* De la vitamine E pour badigeonner le col. Ça a été expérimenté, c'est très bien. Les capsules de vitamine E qu'on trouve en pharmacie contiennent assez de liquide pour badigeonner le col.

Ce type d'infection peut durer dans certains cas des années, alors patience dans le traitement.

### HERPES vaginal ou génital

Cet herpès est causé par un virus parent de celui qui cause des plaies autour de la bouche. Il est généralement transmis par des rapports sexuels. Ce virus n'est pas dangereux pour la femme mais si l'herpès infecte une femme enceinte, il peut y avoir des effets terribles sur l'enfant qui l'attrape pendant l'accouchement : lésions cérébrales graves et mort. C'est une indication pour un accouchement par césarienne.

### Symptômes

Habituellement on trouve une ou un ensemble de petites plaies dans l'aire génitale qui font assez mal. Elles se cicatrisent généralement au bout d'une à deux semaines.

### Traitement

On peut prescrire un anesthésique qui soulage temporairement, mais cela peut causer des allergies. On applique aussi de la teinture de riboflavine suivie d'une exposition à la lumière. Il y a des controverses à ce sujet, certains disent que ce traitement est cancérigène. Le traitement le moins dangereux : des bains de siège très chauds.

Nous les femmes, nous devons apprendre nous-mêmes et ensemble ce qui est nécessaire pour notre santé. C'est une arme qui nous permet d'exiger que les médecins, les permanences, les hôpitaux nous donnent les soins dont nous avons besoin : nous voulons des examens complets et réguliers, afin de prévenir les premiers signes de n'importe quel ennui, nous voulons que les médecins répondent aux questions sur ce que nous avons observé sur nous-mêmes.

Nous demandons aussi un développement de la recherche dans le domaine de la gynécologie, l'un des secteurs de la médecine où on fait le moins de recherches.

Il est clair que tant que les soins médicaux ne seront pas considérés comme un droit mais comme un privilège, nous ne pourrons pas avoir des soins valables et GRATUITS.

### CE QUE DOIT INCLURE UN BON EXAMEN GYNECOLOGIQUE

Nous décrivons ce qu'un bon examen gynécologique doit comporter. C'est un premier pas vers une connaissance de notre corps, de nous-mêmes et du type de soins médicaux que nous devons exiger pour nous et pour toutes les femmes.

Certaines femmes font un lavement vaginal avant d'aller chez le médecin, ce qui risque de supprimer momentanément les sécrétions à l'intérieur du vagin, qui sont importantes pour détecter les infections.

#### POIDS ET PRESSION SANGUINE

Ils sont fréquemment mesurés par l'infirmière avant que le médecin nous examine. Il est important d'avoir les mesures précédentes. Une variation soudaine dans notre poids ou notre pression peut être l'indication d'un trouble et peut intervenir dans le type de contraception que nous voulons utiliser.

#### HISTOIRE MEDICALE GENERALE (ANAMNESE)

Quand nous allons pour la première fois dans une polyclinique ou chez un médecin, on doit nous poser des questions sur toute notre histoire médicale, car les soins gynécologiques sont en rapport avec toute notre santé :

- si nous sommes fatiguées, cela peut être lié à une anémie, et des règles abondantes peuvent en être la cause.
- des pieds fatigués, des jambes douloureuses peuvent être des signes avant-coureurs de veines variqueuses et indiquer qu'il ne faudrait pas prendre la pilule.
- des rhumes fréquents, des douleurs au dos, des irritations de la peau peuvent être liés à un problème gynécologique.
- des infections vaginales peuvent être les effets secondaires de l'absorption de pénicilline pour soigner un mal de gorge.

Le médecin devrait connaître aussi les maladies que nous avons eues, surtout les maladies graves, même si elles sont complètement guéries : fièvres rhumatismales, gonorrhée, syphilis, tuberculose, hépatite. Car toutes ces maladies peuvent causer des ennuis plus ou moins graves liés aux soins gynécologiques. Elles peuvent déterminer le type de contraception ou de médicament qui nous seront donnés.

Il faut mentionner également les maladies graves dans notre famille : diabète, maladies cardiaques etc. Il faut aussi dire si nous sommes allergiques à certains médicaments ou si ce type d'allergie existe dans notre famille.

### HISTOIRE GYNECOLOGIQUE

Le médecin doit nous poser des questions détaillées sur notre histoire gynécologique. S'il ne le pose pas, il faut insister pour qu'il en prenne note.

Quand nous allons chez le médecin pour la deuxième fois, il faut lui rappeler certains de nos problèmes. La plupart des médecins ne lisent pas les notes qu'ils ont prises, encore moins ne s'en souviennent-ils; et dans une polyclinique, c'est peut-être un autre médecin qui nous examine.

Voici les questions que le médecin doit nous poser :

1. Nos règles sont-elles régulières ?
2. Combien de temps dure notre cycle ?
3. A-t-il changé ?
4. Nos règles sont-elles abondantes, ou non ?
5. Cela a-t-il toujours été le cas ?
6. Avons-nous des crampes ? Si oui, sont-elles fortes ?
7. Avons-nous été enceintes ?
8. Notre grossesse s'est-elle terminée par une fausse-couche, un avortement ou un accouchement ?
9. Si la grossesse s'est terminée par une fausse-couche : à quel mois ? Y a-t-il eu des problèmes ?
10. Si la grossesse s'est terminée par un avortement : à quel mois ? Avec quelle méthode ? Sous quelle conditions, légales, illégales ? (Nous avons le droit de refuser de répondre à la question sur l'avortement illégal, mais s'il y a eu des complications, il est préférables de les expliquer).
11. Si la grossesse s'est terminée par un accouchement : à quel mois ? Quel était le poids de l'enfant ? Y a-t-il eu des complications pendant la grossesse ou l'accouchement ?
12. Quel type de contraception avons-nous utilisé ?
13. Avec quels effets ?
14. Quel type de contraception utilisons-nous maintenant ?
15. Avons-nous eu des infections, maladies —surtout gonorrhée ou syphilis — des opérations ?

Cette histoire gynécologique peut être notée par quelqu'un d'autre que le mé-

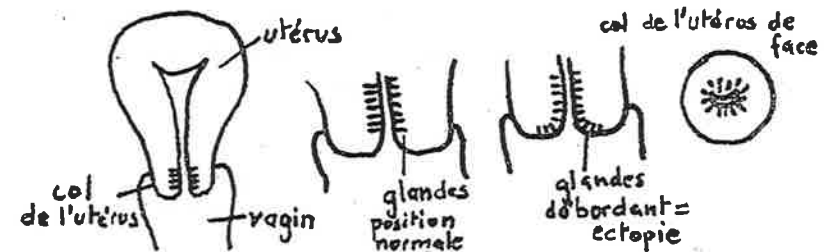
comme une infection bactérienne superficielle quand le col est irrité ou déchiré.

### Causes

- \* A la suite d'une infection de gonocoques, bien que les antibiotiques tuent les gonocoques, il peut y avoir des bactéries secondaires qui peuvent survivre des mois entraînant une cervicite.
- \* Une inflammation causée par un avortement, accouchement, stérilet, contamination anale, vaginale, frottements des tampons hygiéniques etc.
- \* faible résistance à l'inflammation due à un manque de vitamines par ex.

### Symptômes

\* Rougeur et inflammation du col parfois lacération et éversion. On va dire quelques mots sur l'éversion ou **ectopie**. Il s'agit d'une excroissance des glandes du canal du col de l'utérus sur l'ouverture du col. Les glandes étant à ce moment dans un milieu acide elles s'enflamment et deviennent très rouges. On peut ainsi voir un anneau plus ou moins large, rouge, autour de l'ouverture du col de l'utérus. Cette ectopie est due à l'accouchement, avortement, déséquilibre hormonal. Elle peut régresser toute seule, sinon voir traitement.



- \* Habituellement des pertes sont présentes : épaisses, mucoïdes, jaune-blanc avec parfois des traînées de sang. La consistance varie au cours du cycle.
- \* Douleurs dans le dos, dans le bas-ventre, brûlures et miction (faire pipi) fréquente, dysménorrhée (règles douloureuses).

### Traitement classique :

- \* Un antibiotique pour éliminer l'infection mais ça peut prendre quelques mois.

## 2. RECONNAITRE RAPIDEMENT LES INFECTIONS

La plupart des infections peuvent être détectées avant que les symptômes externes comme pertes, démangeaisons ne surviennent.

- \* L'examen du vagin à l'aide d'un spéculum permet la détection des premiers signes pour autant que vous connaissiez bien l'aspect de votre vagin à l'état normal. Par ex. des parties du vagin plus rouges que d'habitude, des petites taches rouges sur le col de l'utérus, ou une ouverture du col de l'utérus plus rouge que d'habitude.
- \* La couleur, la consistance et l'odeur des sécrétions changent. On peut le mieux estimer la couleur en prenant un peu de perte avec un doigt propre sur la paroi du vagin et en l'étalant sur une lame de verre.

## 3. LES REMÈDES ALTERNATIFS

Les remèdes alternatifs, souvent des remèdes dits de "bonne femme" sont en fait des remèdes de "bonne fame" (réputation). Autrefois les femmes connaissaient les plantes et autres remèdes pour soigner. La médecine était entre leurs mains. A ce propos lire le très intéressant bouquin "Witches, midwives and nurses" de B. Ehrenreich et D. English (on peut l'acheter au Tabac du Boulevard, Boulevard Georges-Favon). A ce moment Les remèdes étaient de "bonne fame". Puis les hommes s'emparèrent de la médecine pour en faire un métier lucratif (oh combien!) et ces remèdes devinrent de "bonne femme" (femme signifiant ignorante, stupide, pas scientifique), terme péjoratif qui correspond à notre perte de pouvoir. Il est très important pour nous de se réapproprier ce pouvoir. A l'heure actuelle nous ne pouvons pas nous passer entièrement de remèdes commerciaux mais nous ne devrions les utiliser que quand c'est impossible de faire autrement et utiliser des moyens alternatifs quand c'est possible. Récolter des informations et essayer des méthodes sur nous-mêmes peut être le travail d'un groupe d'auto-examen.

## 4. DESCRIPTION DE QUELQUES INFECTIONS COURANTES ET DE LEUR TRAITEMENT

### CERVICITE ou inflammation du col (cervix en latin) de l'utérus

C'est une inflammation très répandue. On la trouve chez plus de 50% des femmes à un moment ou à un autre de leur vie. Cela commence

decim, une avec ou sans...  
né ces informations à l'infirmière, elles vont nécessairement aboutir chez le médecin, ou qu'il va les lire avant de nous examiner. Il vaut mieux s'assurer qu'il les a lues.

Assurons-nous que toutes ces questions ont été posées; si ce n'est pas le cas, notre examen n'est pas complet.

NOUS SAVONS QU'IL EST DIFFICILE, QUAND NOUS SOMMES SEULES DANS LE CABINET DU MEDECIN, DE CRITIQUER LE TYPE DE SOINS QUI NOUS EST DONNE. A deux, c'est plus facile.

### EXAMEN PHYSIQUE

Cet examen est plus facile si nous avons uriné auparavant. Si on nous dit de nous déshabiller, nous avons le droit de demander quelque chose pour nous couvrir. Nous pouvons avoir une femme avec nous dans la salle d'examen.

Le premier examen devrait être complet : le médecin devrait nous ausculter le coeur, les poumons, nous examiner les yeux, les oreilles et la gorge. Si cet examen vient d'être fait par un autre médecin, surtout si c'est dans la même polyclinique, ce n'est pas nécessaire de le refaire.

Mais si depuis longtemps nous n'avons pas vu de médecin, il ne faut pas hésiter à demander au gynécologue ces simples tests.

Le médecin va ensuite nous demander de nous coucher sur la table d'examen et de placer nos pieds dans les étriers.

LA PLUS GRANDE PARTIE DE CE QUE NOUS AVONS APPRIS SUR NOS ORGANES SEXUELS EST SECRET, CHUCHOTE OU PRIVE

La plupart d'entre nous ne nous sommes jamais explorées avec nos doigts. C'est donc vraiment difficile de nous sentir détendues quand nous sommes exposées à la vue d'un étranger qui nous examine, surtout si c'est un homme.

Plutôt que de nous détendre, nous nous crispions, et c'est alors plus difficile d'examiner nos muscles vaginaux et l'entrée de notre vagin qui est très étroite; et c'est beaucoup plus pénible pour nous. Il est donc très important d'essayer de nous détendre.

### EXAMEN EXTERNE

Pendant que nous sommes couchées sur le dos, le médecin doit presser sur notre abdomen, pour sentir notre foie, notre vessie et nos reins. S'ils sont plus volumineux, ce peut être le signe d'une grossesse ou d'une infection. Ces organes sont très importants en général, mais surtout lors d'une grossesse où ils doivent travailler pour nous et pour le fœtus.

Le médecin doit examiner nos seins, les palper pour sentir s'il y a une éventuelle boule dure inhabituelle. Si nous ressentons une sensation de douleur ou de mollesse, faisons-le remarquer au médecin.

Il serait bien d'examiner nous-mêmes nos seins régulièrement, surtout après 30 ans, car à ce moment la probabilité d'avoir un cancer du sein augmente. Demandons au médecin ou à l'infirmière comment le faire.

Il ne faut pas oublier que plus de 1/5 des cancers chez la femme adulte sont des cancers du sein et qu'ils peuvent être guéris s'ils sont traités assez tôt.

Le médecin examine ensuite l'extérieur de notre vagin, la vulve et l'anus. La vulve comprend les lèvres externes et internes du vagin, l'entrée du vagin, l'hymen s'il existe encore, le clitoris et l'orifice urinaire.

Le médecin regarde s'il trouve des signes d'une infection locale, gonflement, douleurs, ou des signes d'une infection des glandes : excroissance (kystes, tumeurs, polypes).

Après avoir examiné l'extérieur de notre vagin, le médecin place un instrument appelé SPECULUM à l'intérieur de notre vagin, ce qui maintient les parois de notre vagin écartées, de manière à ce que le médecin puisse examiner les parois de notre vagin et le col de l'utérus. Cet examen n'est pas douloureux, mais il peut être pénible si nous ne sommes pas détendues. Le médecin regarde la couleur de la muqueuse qui tapisse le vagin, pour voir s'il y a des sécrétions anormales, des signes d'une infection, des blessures ou des excroissances. Il note également la position du col de l'utérus par rapport au vagin.

Chez certaines femmes, l'utérus peut être placé soit vers l'avant, soit vers l'arrière, mais d'après certaines théories cela pourrait poser des problèmes en cas de grossesse ou d'avortement.



qu'elles n'ont pas envie de faire l'amour. Or, avec une infection vaginale le tour est joué..

#### b) Prévention des infections

- \* se laver la vulve de préférence avec la main plutôt qu'avec un gant de toilette, nid à germes idéal
- \* ne pas abuser de douches vaginales pour ne pas éliminer les bactéries qui protègent l'acidité du vagin
- \* se nettoyer d'avant en arrière et pas le contraire pour ne pas importer des bactéries du rectum dans le vagin
- \* ne pas trop utiliser un savon basique (le savon le plus courant sur le marché) car il diminue l'acidité du vagin ou alors utiliser un savon acide (on le trouve dans les drogueries et pharmacies)
- \* abandonner les sprays dit intimes qui bouleversent la flore vaginale et en plus, on fait d'une pierre deux coups : on prévient l'infection et on refuse de se plier à une publicité entretenue par une idéologie phallogratique qui prétend que nous puons. Avez-vous jamais entendu que leur pénis pue ?
- \* éviter les collants et les sous-vêtements en fibres synthétiques car ils empêchent une bonne circulation d'air et créent un climat de serre chaude et humide qui convient très bien à tous les germes qui affectent notre vagin.
- \* ne pas laisser sécher sur soi un costume de bains, il peut contenir des spores (germes en repos qui attendent le moment favorable pour se développer). Après le bain laver le costume et bien le sécher.. C'est surtout valable pour les piscines. Il faut souligner qu'il est bien préférable de se baigner nue, malheureusement ce n'est pas souvent possible

Ce sont des précautions qu'on peut prendre individuellement mais certaines infections sont transmises par le partenaire lors de la pénétration. Il faut donc que le partenaire ait aussi une bonne hygiène. L'homme devrait se laver tous les jours le pénis et avant les rapports sexuels car sous la peau se rassemblent des germes qui selon certains chercheurs pourraient provoquer des cancers du col de l'utérus. Des études américaines montreraient que les femmes qui ont des rapports sexuels avec des hommes circoncis ont moins souvent des cancers du col (ex. femmes juives).



Nous allons donner des informations concrètes sur les infections vaginales dites "banales" mais qui néanmoins nous empoisonnent souvent la vie. D'abord nous expliquons comment les prévenir, les reconnaître rapidement puis nous décrivons les plus courantes avec leurs remèdes classiques et alternatifs si possible.

## 1. PREVENIR LES INFECTIONS

Normalement il y a dans le vagin toute une population de bactéries dont les plus importantes sont les bactéries lactiques qui rendent le milieu acide. C'est cette acidité qui protège le vagin de toutes sortes de germes pathogènes. Si pour une raison ou pour une autre (voir plus bas) l'équilibre écologique du vagin est rompu, à ce moment peuvent se développer champignons, protozoaires (organismes unicellulaires), bactéries qui provoquent des pertes de couleur, consistance et odeurs variées ainsi que des démangeaisons très pénibles.

### a) Qu'est-ce qui peut détruire l'équilibre écologique du vagin ?

Notre vagin n'est pas l'organe isolé qu'examine le gynécologue, il fait partie de notre corps et ce qui nous arrive (physique et psychique) peut avoir une influence sur sa santé. Nous sommes plus susceptibles d'attraper une infection si notre résistance est amoindrie par :

- \* une autre infection
- \* un régime alimentaire malsain
- \* un manque de sommeil
- \* une anémie
- \* l'absorption de médicaments (ex. antibiotiques)
- \* l'absorption de certaines hormones comme la cortisone ou la pilule,
- \* des pratiques "hygiéniques" malsaines comme l'utilisation de sprays vaginaux ou de bains moussants trop fréquents.

La liste n'est évidemment pas exhaustive et dans votre expérience vous avez peut-être remarqué des causes qui déclenchent des infections vaginales. On peut se demander si un facteur déclenchant peut être psychosomatique. Par ex. avant l'ère de la contraception nous pouvions toujours trouver un prétexte pour ne pas faire l'amour quand nous ne le désirions pas. Maintenant avec la pilule, le stérilet, la stérilisation, la situation devient plus difficile pour les femmes qui n'osent pas dire à leur partenaire (pour toutes sortes de raisons).

## 1. Test de prélèvement pour le cancer

Avec une spatule en bois, une baguette de métal aplatie ou un tube en verre, il prélève quelques cellules de notre col de l'utérus, ce qui n'est absolument pas douloureux. Il envoie cet échantillon dans un laboratoire afin de déterminer s'il existe des signes de développement d'un cancer. Ce test doit être fait en tout cas une fois par année chez les femmes de plus de 30 ans et moins fréquemment chez les femmes entre 20 et 30 ans (bien que les théories sur la fréquence de ce test en fonction de l'âge changent presque chaque année). Si nous prenons la pilule, certains médecins font ce test tous les 6 mois.

## 2. Test de prélèvement pour les infections

Le médecin prélève un peu de sécrétions vaginales qu'il examine au microscope. Si nous avons une infection, il peut voir les microbes et savoir quel traitement il convient de prescrire. Ce test est surtout important si nous avons des pertes blanches très abondantes et que nous ressentons des douleurs ou des irritations.

Les deux infections vaginales les plus courantes sont provoquées par des "monilia" (moisissures ou champignons) et des "trichomonas".

En général, le médecin nous prescrit des tablettes à introduire dans le vagin.

## 3. Test pour les maladies vénériennes

Le médecin doit prélever les sécrétions du col de l'utérus pour détecter une gonorrhée. Peu de médecins font ce test dans l'examen de routine, mais seulement si nous précisons que nous avons eu un rapport sexuel avec un homme ou une femme qui aurait pu être malade.

Il ne faut pas se gêner d'exiger le test pour la gonorrhée. Cette maladie est très courante. C'EST ACTUELLEMENT LA PLUS IMPORTANTE DES INFECTIONS GRAVES. Pour nous femmes, cette maladie peut parfois causer la stérilité.

Une femme peut être infectée pendant des mois sans le savoir, tandis qu'un homme le sait la plupart du temps car il a des sécrétions et ressent de fortes douleurs lorsqu'il urine, à partir de trois semaines après avoir été contaminé. Une femme, elle, n'a souvent pas de symptômes.

Pour détecter la syphilis, il faut faire un test du sang, qui est assez précis, s'il est fait de 4 à 6 semaines après la contamination.

## 4. Test par colposcopie

La colposcopie est une méthode qui consiste à regarder le col de l'utérus au travers d'une loupe qu'on appelle colposcope et qui permet de voir si la surface du col est normale.

Le médecin fait en même temps un prélèvement à l'iode, frottant la surface du col avec un tampon d'ouate trempé dans une solution iodée. La muqueuse devrait alors prendre une coloration brune.

Après avoir bien effectué tous ces tests, le médecin enfle une paire de gants en caoutchouc et, à l'aide de deux doigts, tâte à l'intérieur du vagin pour sentir la présence éventuelle de boules dures (kystes) ou de tumeurs.

#### Examen bi-manuel

Le médecin place deux doigts contre le col et avec son autre main presse le sommet de l'utérus à travers la paroi du bas de l'abdomen. Il peut ainsi sentir la grosseur de l'utérus, s'il est mou, s'il peut se mouvoir librement et s'il y a une éventuelle boule dure ou une douleur.

Enfin, le médecin presse les parois de l'abdomen sur les côtés pour sentir les ovaires et les trompes de Fallope. En cas de kyste ou d'infection, il pourrait le sentir. Nous pouvons ressentir un léger chatouillement lorsque le médecin nous presse les ovaires. C'est normal, mais si nous ressentons une douleur plus forte, c'est généralement le signe d'une infection.

L'examen physique est terminé et nous pouvons nous rhabiller.

Si nous avons besoin de soins, le médecin nous prescrit les médicaments à prendre. Il doit nous dire exactement ce qu'il nous donne.

**IL DOIT DISCUTER AVEC NOUS, NOUS DIRE QUELS SONT LES EFFETS SECONDAIRES DES MEDICAMENTS PRESCRITS ET CE QUE NOUS DEVONS EVITER.**

Mais la plupart du temps, il ne s'en occupe pas.

Posons des questions, même si elles ne semblent pas importantes. Il vaudrait mieux poser nos questions tout au long de l'examen. A la fin de l'examen, la plupart de nous pensons que nous n'avons plus le droit de "gaspiller" le temps précieux du médecin si "occupé" et nous nous sentons bêtes avec nos questions. Nous reparons donc sans rien demander.

Il faut dire que la profession médicale et toutes les institutions hospitalières sont organisées de telle sorte qu'il est vraiment difficile, surtout pour une femme, de se sentir à l'aise en posant ces questions.

#### MAIS CONCRETEMENT QUE FAIRE ?

Notre premier problème à résoudre est de savoir où obtenir les soins les moins mauvais, de déterminer nos besoins et nos problèmes, afin de poser nos exigences aux médecins. Il est difficile de savoir quel médecin nous traite de façon acceptable et à quel prix.

C'est pourquoi nous avons commencé à parler de nos expériences entre nous et à établir un fichier des médecins valables (et aussi de ceux à éviter).

D'autre part, nous pouvons nous examiner nous-mêmes à l'aide d'un spéculum en plastique, d'un miroir et d'une lampe de poche. Nous pouvons montrer à des femmes qui s'adressent à nous la pratique de l'auto-examen.

**REFUSONS D'ETRE UN CAS QUE LA MEDECINE EXAMINE COMME UN OBJET.**

Refusons de nous confier aveuglément à des spécialistes.

Apprenons à connaître notre corps et démythifions le personnage du médecin. En tant que femmes, nous voulons pouvoir contrôler tout ce qui nous concerne.

