

## Petit guide de santé sexuelle



### Traitement de la sécheresse vaginale : les options qui s'offrent à vous

#### Production

Cette brochure est une réalisation conjointe des CISSS de la Montérégie-Centre, de la Montérégie-Est et de la Montérégie-Ouest.

Édition : 2016

## Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Introduction .....                       | 3  |
| La sécheresse vaginale .....             | 4  |
| Les hydratants.....                      | 5  |
| Comment les utiliser? .....              | 5  |
| Les lubrifiants .....                    | 6  |
| Comment les utiliser? .....              | 7  |
| De quoi sont-ils faits?.....             | 8  |
| Les lubrifiants à base d'eau .....       | 8  |
| Les lubrifiants à base de silicone ..... | 9  |
| Exemples de lubrifiants vaginaux .....   | 10 |
| À éviter .....                           | 11 |
| Comprendre les ingrédients.....          | 12 |
| L'importance d'en parler .....           | 14 |
| Les ressources.....                      | 14 |
| Où trouver ces produits? .....           | 15 |
| Les références .....                     | 15 |

## Où trouver ces produits?

- à la pharmacie
- dans une boutique érotique (en ligne ou en magasin)
- sur Internet (site d'achat en ligne comme [www.amazon.ca](http://www.amazon.ca))

Certaines compagnies offrent des échantillons sur leur site Internet.

## Les références

- Kydd, Sally et Dana Rowett. 2006. *Intimacy after Cancer: A woman's guide*. Think Big Media Inc. (É.-U.), 236 p.
- The University of Texas MD Anderson Cancer Center. 2014. *Vaginal Dryness*. Patient Education Office, 4 p.
- Marshall, Danielle D. et Cheryl Iglesia. 2009. *A guide to lotions and potions for treating vaginal atrophy*. *OBG Management*, Vol. 21, No 12, pp. 29-37.

## L'importance d'en parler

Il est important de parler de vos symptômes à un professionnel de la santé capable d'aborder la question de votre santé sexuelle (sexologue, gynécologue, médecin de famille). Ainsi, vous pourrez recevoir de l'information et être mieux conseillée sur les différentes options qui s'offrent à vous.

## Les ressources

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada  
[www.mamenopause.ca](http://www.mamenopause.ca)  
[www.masexualite.ca](http://www.masexualite.ca)

Société canadienne du cancer  
[www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/treatment-induced-menopause/?region=on](http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/treatment-induced-menopause/?region=on)

Le Réseau canadien pour la santé des femmes  
[www.cwhn.ca/fr](http://www.cwhn.ca/fr)

## Introduction

La sexualité est un sujet intime, parfois difficile à aborder. Cependant, il est possible que votre sexualité soit modifiée par l'expérience du cancer. Les traitements peuvent entraîner des effets secondaires qui affectent votre bien-être sexuel. Chez les femmes, l'un de ces effets indésirables peut être la sécheresse vaginale.

Cette brochure aborde le sujet sans tabou afin de répondre au besoin de nombreuses femmes qui souhaitent s'informer et connaître les options pour favoriser le confort personnel et sexuel. Elle vous est destinée quel que soit votre âge, quelle que soit votre vie sexuelle, que vous soyez célibataire ou en couple.

## La sécheresse vaginale

La sécheresse vaginale est un symptôme commun chez les femmes qui présentent de faibles taux d'œstrogènes. Elle peut être causée par la ménopause ou être un effet secondaire lié au traitement du cancer. La chimiothérapie, l'hormonothérapie et la radiothérapie peuvent réduire la quantité de fluide produit par le vagin lors de l'excitation sexuelle et la ménopause peut faire en sorte que le vagin devienne sec. La sécheresse vaginale peut entraîner des symptômes tels que des démangeaisons, de l'irritation et de la douleur lors des activités sexuelles.

Quoique largement utilisées, les méthodes hormonales ne sont pas toujours indiquées pour traiter la sécheresse vaginale. Plusieurs méthodes non hormonales comme les hydratants vaginaux et/ou les lubrifiants peuvent être utilisées comme traitement de premier choix.

### Hydratants vaginaux

- Utiliser régulièrement
- \* Favorise l'hydratation des parois vaginales

### Lubrifiants vaginaux

- Utiliser au besoin
- \* Ajoute au confort lors des rapports sexuels

*Soyez attentive aux ingrédients suivants lorsque vous choisissez un lubrifiant.*

| Ingrédients  | Inconvénients  |
|--|--|
| <b>Glycérine</b>   | La glycérine peut irriter une peau sensible et augmenter le risque d'infections vaginales si vous êtes sujette à en faire.   |
| <b>Parabènes</b>   | Les parabènes sont des préservatifs ajoutés à de nombreux cosmétiques et produits de soin personnel. Ils peuvent irriter une peau très sensible.   |
| <b>Parfums et saveurs ajoutés</b>                                    | Les parfums et saveurs ajoutés ne sont pas recommandés pour les peaux sensibles. Ils peuvent causer de l'irritation. Les lubrifiants avec saveur conçus pour la stimulation orale sont sans risque, mais devraient d'abord être testés sur une petite surface de votre peau. |
| <b>Agents « réchauffants »</b><br>(c'est-à-dire menthol, L-arginine) | Les agents « réchauffants » peuvent irriter une peau sensible. Ils peuvent déclencher l'apparition de symptômes chez les femmes présentant un herpès génital.  |
| <b>Propylène glycol</b>  | Le propylène glycol peut causer de l'irritation chez les femmes qui souffrent de douleurs chroniques à la vulve (vulvodynie).  |

## Comprendre les ingrédients

Toutes les femmes ne réagissent pas de la même manière aux différents ingrédients. Avant d'utiliser un lubrifiant, testez une petite quantité du produit en l'appliquant à l'intérieur de votre cuisse et observez comment votre corps réagit.



## Les hydratants

Les hydratants vaginaux aident à procurer une hydratation des tissus au niveau des parois vaginales. Ils peuvent aussi aider à apaiser la douleur, les démangeaisons et l'irritation causées par la sécheresse.

Les hydratants vaginaux sont disponibles sans prescription. Ils sont conçus sous forme de liquide ou de gel facile à appliquer à l'intérieur du vagin.

### Comment les utiliser?

Les hydratants vaginaux sont plus efficaces lorsqu'ils sont utilisés régulièrement, soit environ tous les trois jours pour commencer (ou tel qu'indiqué par votre médecin). Par la suite, vous ajustez l'utilisation en fonction de la présence ou non de symptômes.

Pour les instructions à l'application, suivez le mode d'emploi inscrit sur l'emballage.



### Exemples d'hydratants vaginaux

- Replens®
- YES®
- Hydratant féminin Vagisil
- Moist Again®
- Levena®
- Me Again™
- Hyalo GYN®
- K-Y® Silk-E® Hydratant vaginal

Il est normal que vous observiez des pertes vaginales lors des premières utilisations. Ces pertes vaginales devraient diminuer d'une à deux semaines après le début du traitement.

Il peut être utile de procéder à l'application de l'hydratant au coucher pour limiter les fuites et les écoulements indésirables. L'usage de protège-dessous est recommandé pour absorber l'excédent d'hydratant.

### **Les lubrifiants**

Les lubrifiants vaginaux peuvent être utilisés pour faciliter les rapports sexuels et les rendre plus agréables. Contrairement aux hydratants vaginaux, ils sont utilisés au besoin. Les lubrifiants sont conçus pour reproduire la lubrification naturelle de la femme. La texture peut varier d'un produit à l'autre. C'est à vous de voir lequel vous convient le mieux. Cela nécessite parfois d'en essayer quelques-uns avant de trouver le bon. Certaines femmes utiliseront l'hydratant vaginal et un lubrifiant vaginal en combinaison pour augmenter le confort lors des activités sexuelles.

### **À éviter**

- les douches vaginales (à moins d'une recommandation de la part d'un professionnel de la santé);
- les lotions parfumées pour les mains, les parfums, les poudres, les déodorants ou les savons dans la région vaginale;
- les bains moussants;
- les sous-vêtements très serrés, les tissus synthétiques et les tampons hygiéniques;
- les produits à base de gelée de pétrole (Vaseline®, huile de bébé) ne sont pas recommandés pour utilisation à l'intérieur du vagin.

De plus, les condoms en latex risquent de se briser lorsqu'ils sont en contact avec un produit à base de gelée de pétrole ou d'huile minérale.

## Exemples de lubrifiants vaginaux

| Nom du produit                           | Texture | Avec glycérine | Avec parabènes | Avec propylène glycol |
|--|---------|----------------|----------------|-----------------------|
| Lubrifiants à base d'eau                 |         |                |                |                       |
| YES                                      | +       |                |                |                       |
| Sliquid Organics                         | +       |                |                |                       |
| Astroglide Sans glycérine et parabènes   | +       |                |                | X                     |
| Kamasutra                                | +       | X              | X              | X                     |
| Astroglide                               | +       | X              | X              | X                     |
| K-Y                                      | +       | X              | X              | X                     |
| Slippery Stuff                           | ++      |                | X              |                       |
| Please Cream                             | ++      |                |                | X                     |
| Liquid Silk                              | ++      | X              | X              | X                     |
| ID Glide                                 | ++      | X              | X              |                       |
| Maximus                                  | ++++    | X              | X              | X                     |
| Probe                                    | ++++    | X              |                |                       |
| Lubrifiant à base de silicone ou d'huile |         |                |                |                       |
| YES                                      | +       |                |                |                       |
| Pink                                     | +       |                |                |                       |
| Eros                                     | ++      |                |                |                       |
| ID Millenium                             | ++      |                |                |                       |
| Wet Platinum                             | +++     |                |                |                       |

## Comment les utiliser?

Appliquer généreusement le lubrifiant au niveau des organes génitaux (les vôtres et ceux de votre partenaire) avant ou pendant les activités sexuelles. Assurez-vous de bien couvrir la partie intérieure des petites et grandes lèvres de la vulve, la région du clitoris et toutes les autres parties que vous sentez plus asséchées durant la relation sexuelle. Il est conseillé d'appliquer du lubrifiant à l'entrée du vagin pour faciliter la pénétration. Au besoin, répéter l'application pendant l'activité sexuelle.

Le lubrifiant peut également être appliqué sur les doigts de votre partenaire ou sur les jouets sexuels. Si vous utilisez un condom, il peut être intéressant de déposer quelques gouttes de lubrifiant à l'intérieur avant de l'installer.

*C'est à vous de voir lequel vous convient le mieux.*

## De quoi sont-ils faits ?

### Les lubrifiants à base d'eau

Il existe une variété de lubrifiants à base d'eau sur le marché. Le choix peut varier en fonction de la texture et de la consistance du produit. Comme ces lubrifiants sont faits principalement d'eau et que l'eau sèche, il est parfois nécessaire d'en remettre pendant l'activité sexuelle. Vous pouvez également réactiver leur effet en ajoutant une petite quantité d'eau.

Plusieurs lubrifiants à base d'eau contiennent de la glycérine, ce qui permet au produit de durer plus longtemps. De plus, certains peuvent contenir des ingrédients allergènes. Si vous avez une peau très sensible, vous auriez peut-être avantage à utiliser un produit sans agent préservatif (c'est-à-dire méthylparabène, butylparabène).

Si vous êtes sujette aux infections vaginales, un lubrifiant sans glycérine ou à base de silicone serait peut-être davantage indiqué pour vous.

### Les lubrifiants à base de silicone

Les lubrifiants à base de silicone ont une texture plus fine et un effet lubrifiant plus durable après application que ceux à base d'eau. Ils sont généralement hypoallergènes et sont un bon choix pour les femmes ayant une peau très sensible. Par contre, ils coûtent plus cher et se nettoient moins facilement sur les draps et les vêtements. Ils demeurent efficaces au contact de l'eau.

Par contre, il peut être dangereux de les utiliser sous la douche étant donné le risque de chute associé à un plancher de douche très glissant. Les lubrifiants à base de silicone peuvent être utilisés avec un condom en latex.

Toutefois, il est préférable d'utiliser les lubrifiants à base d'eau avec les dilatateurs ou jouets sexuels fabriqués en silicone. Ceux-ci peuvent s'endommager s'ils sont utilisés avec un lubrifiant à base de silicone.