

Conseils des Géantes

Prendre soin de sa santé gynécologique quel que soit votre âge



Pourquoi le suivi gynécologique est-il essentiel ?

Prendre soin de sa santé, c'est aussi veiller à sa santé gynécologique.¹ Le suivi gynécologique ne se limite pas à la prise en charge des maladies : il joue un rôle essentiel en matière de **prévention**, de **dépistage** et d'**information**.^{2,3}

Il n'y a pas d'âge spécifique pour commencer à instaurer un **suivi gynécologique**, mais il peut être **recommandé dès les premières règles si besoin**, ou **dès le début de la vie sexuelle**.⁴ Il se poursuit tout au long de la vie d'une femme et accompagne des étapes importantes comme la puberté, la grossesse ou la ménopause.^{2,3}

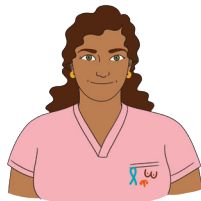
Un suivi gynécologique régulier permet :³

- De **mieux comprendre son corps**, ses cycles et ses besoins,
- De **parler librement** de contraception, sexualité, douleurs éventuelles, projet de grossesse, etc.,
- De **prévenir** ou **détecter précocement** certaines maladies (infections, cancers, troubles hormonaux...).

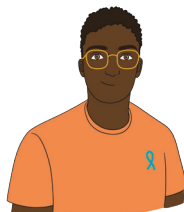
Quels professionnels de santé puis-je consulter ?³



Gynécologue médical
ou **obstétricien**
(qui englobe la surveillance
de la grossesse)



Sage-femme



**Médecin
généraliste**

Tous ces professionnels sont habilités à assurer les consultations de prévention, la prescription de moyens contraceptifs, le dépistage des infections sexuellement transmissibles, ainsi que le suivi des grossesses.

Selon vos besoins et votre situation, vous pourrez être orientée vers le professionnel le plus adapté.

DÈS LA PUBERTÉ

Mettre en place de bonnes habitudes de prévention

Je vais consulter pour la première fois, comment cela va-t-il se passer ?



La **première consultation** gynécologique permet de répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur : votre corps, votre vie intime, votre sexualité, vos règles, votre contraception ou toutes les autres questions **liées à votre santé féminine**.

L'**examen médical n'est pas obligatoire**. Il est proposé uniquement dans certaines situations particulières (par exemple en cas de douleurs).²

Jusqu'à 25 ans, vous pouvez bénéficier d'**une première consultation gratuite et confidentielle (CCP)** pour parler de contraception et santé sexuelle avec un professionnel de santé.[#]

Y a-t-il des actions de prévention des cancers importantes à réaliser à mon âge ?

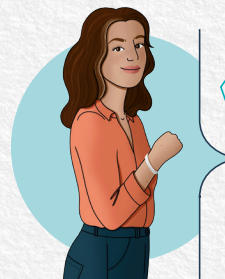
Oui absolument !

La vaccination contre les HPV

La vaccination est une protection efficace contre les principaux **papillomavirus humains (HPV)** responsables du **cancer du col de l'utérus** et d'autres cancers tels que ceux de la vulve et du vagin. Ces virus se transmettent par simple contact au niveau des parties génitales, le plus souvent lors des rapports sexuels, avec ou sans pénétration. Le préservatif, nécessaire pour protéger contre de nombreuses infections sexuellement transmissibles, ne protège cependant que partiellement contre les HPV.

Cette vaccination est **recommandée entre 11 et 14 ans**. Elle peut également être proposée **en rattrapage jusqu'à 26 ans, pour tous les jeunes, filles comme garçons**.^{5,6}

L'**examen des seins (palpation)** n'est pas systématique avant 25 ans, mais il est important de consulter si vous sentez une grosseur, une douleur inhabituelle ou tout changement.²



Le conseil de Marie

« La consultation est un moment d'écoute, d'échange et de confiance. Il est essentiel de trouver un professionnel de santé avec lequel on se sent à l'aise. La première fois, tu peux venir seule ou accompagnée (une amie, ta famille, ton partenaire). Si tu as besoin de plus d'intimité, on peut aussi demander à la personne qui t'accompagne de sortir un moment. »

[#] Décision du 13 janvier 2022 parue au Journal Officiel du 17 février 2022.

À quelle fréquence dois-je consulter ?

Un suivi gynécologique est recommandé **régulièrement**, généralement **une fois par an** selon votre situation personnelle.⁴ Votre professionnel de santé vous conseillera la fréquence la mieux adaptée.



Renoncement aux soins : beaucoup de femmes actives concernées

- Des enquêtes récentes ont mis en lumière que **plus d'une femme sur deux** a déjà renoncé à des soins gynécologiques en France.
- Parmi les **femmes de plus de 35 ans** et les **mères de famille**, **39 %** invoquent la **charge professionnelle et personnelle** comme principal frein.⁷

Mais pourquoi consulter si je me sens bien ?

Les examens de dépistage sont justement **des examens de surveillance**. Ils permettent de détecter d'éventuelles anomalies, même si vous n'avez aucun symptôme.

Le but : **pouvoir agir tôt**, avant que des pathologies ne se développent.⁸

- L'analyse des cellules du col de l'utérus (ou frottis) permet le **dépistage du cancer du col de l'utérus**. Dans le cadre du dépistage organisé, un examen cytologique (observation de la forme des cellules) est réalisé en premier lieu entre 25 et 30 ans : un frottis à 25 et 26 ans, puis un troisième à 29 ans si les résultats sont normaux. À partir de 30 ans, le dépistage repose sur un test de détection du virus HPV, responsable de 99 % des cancers du col de l'utérus.^{5,8,9}
- L'**examen des seins** (observation / palpation) est rapide, indolore et permet de détecter une modification inhabituelle.¹⁰

Si vous présentez des facteurs de risque particuliers (ex. une anomalie génétique héréditaire, le plus souvent : mutation du gène *BRCA1* ou *BRCA2**, antécédents personnels de cancer, lésions atypiques du sein, etc.) une surveillance spécifique vous sera proposée : examens cliniques plus fréquents, examens radiologiques de surveillance annuels (mammographie / IRM, etc.).¹¹

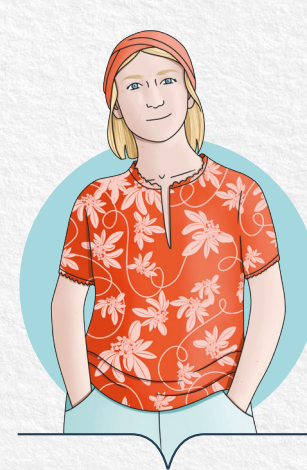
BRCA : Breast cancer

* Gènes *BRCA1* et *BRCA2* (Breast Cancer 1 et 2) : gènes qui protègent notre corps contre certains cancers. Quand ils sont porteurs de mutation, ils peuvent augmenter le risque de développer des cancers (notamment du sein et de l'ovaire).¹²

Rester à l'écoute de son corps, qu'est-ce que cela signifie ?

En dehors des consultations de suivi, tout signe ou symptôme inhabituel (ex. saignements vaginaux en dehors de la période des règles, pertes vaginales anormales, douleurs dans le bas-ventre, etc.) doit vous pousser à consulter. **Ne les négligez pas !^{2,3}**

- Les symptômes du **cancer de l'ovaire** et du **cancer de l'endomètre** par exemple sont peu nombreux au début de la maladie. Face à toute situation inhabituelle qui s'installe, consultez votre médecin pour éviter tout retard de diagnostic.^{13,14}



Le conseil de Sylvie

« À cette période de la vie, il n'est pas rare de négliger sa santé. Pour ne pas passer à côté de ton rendez-vous gynécologique annuel, pourquoi ne pas choisir une période de l'année (par exemple le début d'année ou l'arrivée du printemps) pour prendre tous tes rendez-vous médicaux : dentiste, ophtalmologue, cardiologue et bien sûr rendez-vous de suivi gynécologique ! »



APRÈS LA MÉNOPAUSE

Continuer à prendre soin de sa santé gynécologique

Je suis ménopausée, plus besoin d'un suivi gynécologique, n'est-ce pas ?



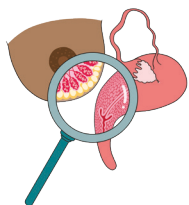
Au contraire, **le suivi gynécologique reste essentiel** après la ménopause !¹⁵

Même en l'absence de règles, le corps continue d'évoluer et le risque de survenue d'un cancer gynécologique (ex. sein, ovaire, endomètre, etc.) augmente à partir de 50 ans.^{10,11}

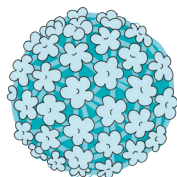
L'âge moyen au diagnostic :¹⁶

- > Le cancer de l'ovaire : **70 ans**
- > Le cancer de l'endomètre : **71 ans**

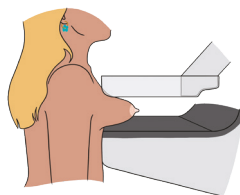
La prévention ne s'arrête pas à la ménopause :^{8,11,15}



Examen/bilan gynécologique annuel



Frottis/test HPV recommandés au moins jusqu'à 65 ans

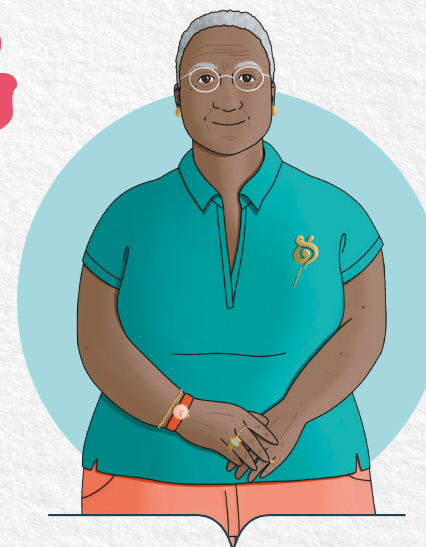
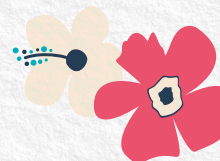


Mammographie tous les 2 ans entre 50 et 74 ans



Pensez-y ! En cas de signes inhabituels, une consultation s'impose.

(ex. saignements, douleurs abdominales)



Le conseil de Nadine



Pour plus d'informations sur les cancers de l'ovaire et de l'endomètre, les symptômes à surveiller et pour découvrir mon histoire, rendez-vous sur **Demain santé** en flashant ce QR Code :



CONSEILS DES GÉANTES

Les principaux rendez-vous de prévention à ne pas manquer pour votre suivi gynécologique^{6,8,15}

Tableau adapté de « Le suivi gynécologique, les bonnes questions au bon moment. www.urml-normandie.org »

	11-14 ans	15-26 ans	26-49 ans	50-65 ans	66-74 ans	≥ 75 ans
Vaccination HPV		Rattrapage jusqu'à 26 ans				
RDV suivi annuel gynécologique						
Dépistage du cancer du col de l'utérus			25-29 ans : Examen cytologique À partir de 30 ans : Test HPV*	Test HPV*		
Mammographie (tous les 2 ans**)			41 - 49 ans : Selon facteurs de risque			Selon facteurs de risque

HPV : Virus du Papillome Humain

* Test HPV 3 ans après le dernier examen cytologique négatif, puis tous les 5 ans. En cas de résultat positif, des examens complémentaires vous seront proposés.

** Recommandation des sociétés savantes.

1. OMS. Santé sexuelle et reproductive. Compétences de base en soins primaires. 2012. 2. Santé publique France ; Association SPARADRAP. La première consultation gynécologique. Edition mise à jour en octobre 2017. 3. CNSF. Suivi gynéco, prévention et dépistages. Disponible sur : <https://static.cnsf.asso.fr/wp-content/uploads/2019/07/cnsf-suivi-gyneco-prevention-depistages.pdf>. Accès mai 2025. 4. Porta L. et al. Vécu du premier examen gynécologique – Quels sont les facteurs qui peuvent l'influencer. Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique 71S2 (2023)101784. 5. INCa. Prévention du cancer du col de l'utérus. Disponible sur : https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/Depliant_INCa_vaccination-cancer-col-uterus.pdf. Accès mai 2025. 6. Service-Public.fr. Papillomavirus : la vaccination recommandée jusqu'à 26 ans pour tous les hommes et les femmes. <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A18252>. Accès mai 2025. 7. Étude menée par l'Ifop pour l'entreprise Qare en 2025. <https://www.qare.fr/blog/qare-sacrifice-gynecol/>. Accès juin 2025. 8. Ameli.fr. Dépistage organisé du cancer du col de l'utérus. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-col-uterus/depistage-organise-cancer-col-uterus>. Accès mai 2025. 9. Cervical cancer. Disponible sur : https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1. Accès mai 2025. 10. Cancer.fr. Cancers du sein : les prévenir et les détecter tôt. Disponible sur : <https://www.cancer.fr/toute-l-information-sur-les-cancers/se-faire-depister/les-depistages/depistage-du-cancer-du-sein/prevenir-et-depister-tot>. Accès mai 2025. 11. Ameli.fr. Dépistage organisé du cancer du sein pour les femmes entre 50 et 74 ans. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-sein/depistage-organise-50-74-ans>. Accès mai 2025. 12. Cancer.fr. Prédilections génétiques. Disponible sur : <https://www.cancer.fr/personnes-malades/les-cancers/sein/comprendre-les-cancers-du-sein/developpement-des-cancers-du-sein/les-facteurs-de-risque/predispositions-genetiques>. Accès mai 2025. 13. INCa. Panorama des cancers en France. Edition 2023. 14. Cancer.fr. Les cancers de l'endomètre : l'essentiel. <https://www.cancer.fr/personnes-malades/les-cancers/endometre/comprendre-la-maladie/cancers-de-l-endometre-l-essentiel>. Accès juin 2025. 15. CNGOF. La ménopause et après. Disponible sur : <https://cngof.fr/espace-grand-public/la-menopause-et-apres/>. Accès mai 2025. 16. Lapôtre-Ledoux B, et al. Incidence des principaux cancers en France métropolitaine en 2023 et tendances depuis 1990. Bull Épidémiol Hebd. 2023;(12-13):188-204. 17. Le suivi gynécologique c'est toute la vie. Disponible sur : <https://www.urml-normandie.org/en-action/sante-de-la-femme/gynecologie-parlez-a-medecin-traitant/>. Accès mai 2025.



Pour plus d'informations sur les cancers gynécologiques, scannez le QR Code.