

# Les changements génito-urinaires

*Comment traiter ou prévenir ces problèmes plus intimes...*

## Saviez-vous que...



- Les changements qui concernent l'appareil génital deviennent habituellement plus perceptibles cinq à dix ans après la ménopause même s'ils ont débuté plus tôt. Cependant, ces modifications se produisent plus rapidement, parfois même dans les six à douze mois, après une ménopause artificielle ou chirurgicale.
- « Les femmes [...] peuvent améliorer leur santé urogénitale en introduisant dans leur alimentation des produits riches en phytoestrogènes: graines de lin moulues, produits de soya tels que tofu, tempeh, graines, farines et lait de soya. » (Une véritable amie, 2001.)
- Même si la dyspareunie, douleur ressentie lors d'une pénétration ou après la pénétration, est souvent associée à la ménopause, le problème peut affecter les femmes de tout âge.

## Les relations entre les changements génito-urinaires et la ménopause

La ménopause se caractérise par un arrêt du fonctionnement du cycle ovarien. Les tissus du vagin se trouvent alors directement touchés par la diminution de la sécrétion des œstrogènes. Avec l'âge, la muqueuse vaginale composée de seize à vingt couches de cellules superposées cesse de se renouveler jusqu'à se limiter à quelques couches. Comme il y a réduction des couches de la paroi du vagin, cette dernière devient plus amincie et plus fragile, l'intérieur du vagin est alors plus sensible et il peut s'irriter au moindre frottement. C'est en raison de ce phénomène que les femmes notent une certaine sécheresse vaginale, quelque temps après leur ménopause.

Les parois vaginales produisant moins de sécrétions, elles donnent l'impression d'être râpeuses et peuvent rendre les rapports sexuels douloureux; c'est ce que l'on nomme dyspareunie. À la suite de relations sexuelles avec pénétration, les parois peuvent donc saigner et devenir plus propices au développement d'infections, de démangeaisons et de vaginites. Le taux d'acidité des sécrétions à l'intérieur du vagin étant plus bas, leur effet protecteur contre le développement de bactéries s'en trouve affaibli.

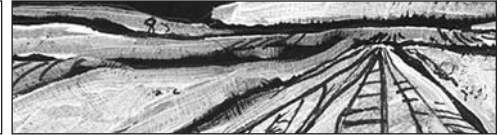
Les grandes et les petites lèvres de la vulve peuvent également s'amincir et s'aplatir. L'urètre, canal qui évacue l'urine, s'amincit et devient plus vulnérable aux infections urinaires. La cystite est l'infection urinaire la plus commune. Les principaux symptômes sont le besoin d'aller uriner plus souvent qu'à l'habitude, l'urgence d'uriner, le sentiment persistant d'avoir besoin d'aller uriner, des douleurs et des sensations de brûlure.

La descente des organes (utérus, vessie, rectum) ou prolapsus peut longtemps passer inaperçue. Elle se produit lorsque le périnée, c'est-à-dire la région musclée entre la vulve et l'anus, offre moins de support. L'incontinence urinaire (perte involontaire d'urine) peut apparaître lorsqu'il y a une descente de la vessie, notamment, lorsque la muqueuse ou paroi qui recouvre la vessie est plus mince, ou lorsque l'ouverture de l'urètre se rapproche de l'ouverture vaginale.

L'incontinence urinaire se présente sous deux formes : incontinence d'urgence et incontinence d'effort. La première forme se caractérise par le fait qu'une personne n'a pas le temps de se rendre aux toilettes sans laisser échapper quelques gouttes ou même plus. Tandis que la particularité de l'incontinence d'effort est l'écoulement

involontaire de petites quantités d'urine provoqué par un éternuement, une toux, un rire ou un effort. L'incontinence urinaire, sous toutes ses formes, touche de 10 % à 30 % des femmes ménopausées.

## Passer à l'action



### Atténuer la sécheresse vaginale

- Différentes méthodes de lubrification peuvent être expérimentées. Ainsi, l'utilisation de la salive ou des huiles naturelles d'amande (en l'absence d'allergie aux noix), de carthame ou de vitamine E donnent de bons résultats chez certaines femmes. Pour d'autres, les gelées solubles dans l'eau telles l'Astroglyde et le gel vaginal Replens, vendus en pharmacie sans prescription, permettent une lubrification plus durable. Les gelées à base d'eau comme le produit KY ne devraient pas être utilisées sur de longues périodes, car elles ont tendance à assécher les muqueuses.
- Demeurer sexuellement active améliore la santé du vagin ! Une activité sexuelle pratiquée de façon régulière, avec partenaire ou par la masturbation, a une influence sur le fait de lubrifier plus ou moins abondamment et avec plus ou moins de facilité. Comme la lubrification se fait plus lentement avec l'âge, il serait avantageux de prolonger les caresses et les jeux amoureux au cours des préliminaires puisqu'une lubrification adéquate diminue les douleurs et les saignements à la suite d'une pénétration.
- Il est possible d'adopter l'**homéopathie** en automédication. On devrait choisir un remède selon le type de malaises, les situations ou les manifestations physiologiques ou émotives qui y sont associées et l'expérimenter en dose de 7 CH ou 9 CH dès l'apparition des symptômes. Il faut répéter au besoin et consulter un ou une homéopathe en l'absence d'un résultat rapide ou pour un traitement personnalisé ou approfondi.

**Notez bien :** Le mot "symptôme" est utilisé en homéopathie dans un sens très large. Il est synonyme de manifestation ou de réaction de l'organisme. Il réfère à toute manifestation physiologique ou psychologique que ressent ou vit une personne. Ainsi, un rêve représente un symptôme pour l'homéopathe.

Voici une liste de produits homéopathiques pouvant contribuer à diminuer les douleurs vaginales lorsque le vagin est sec. (Voir le cahier *Médecines alternatives et complémentaires*.)

*Aconit napellus* : peau sèche, symptômes soudains, angoisse.

*Belladonna* : rougeur et sécheresse des muqueuses, soif, figure rouge et chaude, douleurs battantes.

*Bryonia* : grande soif, migraine, douleurs piquantes.

*Lycopodium* : peau sèche, désir de compagnie, latéralité droite des symptômes.

*Natrum muriaticum* : désir de sel, très soif, tristesse.

*Staphysagria* : douleur en urinant, irritabilité.

(Horvilleur 1999; Picard et al., 1995; Price, 2000.)

- Il existe différents **traitements hormonaux** qui ont pour but de soulager la sécheresse vaginale (hormonothérapie). Ces dernières années, l'hormonothérapie est devenue un sujet de controverse en raison des risques qu'elle comporte pour la santé. Les effets secondaires de ce traitement seraient moins importants lorsque les hormones sont prises par voie transdermique ou vaginale, plutôt que par voie orale. Les préparations transdermiques et vaginales seraient tout indiquées pour combattre la sécheresse vaginale. Elles se présentent sous la forme de crèmes à base d'œstrogènes que l'on introduit dans le vagin à l'aide d'un applicateur, ou d'un anneau vaginal de silicone qui libère de petites quantités d'œstradiol, la plus importante des hormones œstrogènes. Avant de choisir l'hormonothérapie, il est important d'en avoir discuté à fond avec son ou sa médecin et d'avoir posé toutes les questions pertinentes. (Voir le cahier *Hormonothérapie*.)

« *Ce qui me dérangeait, c'était mon humeur. Il y avait la sécheresse du vagin aussi [...] la vie sexuelle, il n'y avait rien qui fonctionnait.* » (L'Annonciation)

## Diminuer les risques d'infection

- Comme les parois autour du vagin sont amincies, donc plus propices aux infections, des petits gestes simples contribuent à prévenir certaines infections. Il faut accorder une attention particulière à son hygiène après être allée uriner ou à la selle et ne pas utiliser les produits parfumés qui irritent la vulve. Les douches vaginales fréquentes sont déconseillées puisqu'elles détruisent les bactéries qui assurent la protection normale du vagin.
- Les vitamines A et C, celles du complexe B, ainsi que le zinc, l'iode et les acides gras insaturés, contenus entre autres dans l'huile de tournesol et d'olive, nourrissent les glandes comme l'hypophyse, les glandes surrénales, la thyroïde et les ovaires. Par ailleurs, la vitamine E et le sélénium ont un effet bénéfique pour ralentir le processus de vieillissement et le durcissement des tissus.
- Les jus de canneberge et de bleuet auraient un effet protecteur sur les voies urinaires. En effet, ces jus contiennent un agent chimique qui empêche les bactéries de se fixer à l'intérieur de la voie urinaire.
- Il est conseillé d'éviter les boissons ou les aliments irritants pour la vessie tels l'alcool, le café, les agrumes et leur jus, le chocolat et les édulcorants artificiels.
- En cas d'infection urinaire (cystite), la naturopathie, l'acupuncture et la pharmacopée chinoise de même que l'homéopathie peuvent être efficaces.
- Avant de traiter une vaginite (inflammation de la muqueuse du vagin), il est important de s'assurer que le diagnostic est exact. Une vaginite peut être due à la présence de champignons (candidose) ou d'origine bactérienne et les traitements pour soigner l'une ou l'autre sont différents.

## Solutions alternatives pour les vaginites à champignons :

En naturopathie, les bonnes bactéries *Lactobacillus acidophilus*, prises sous forme de yogourt ou de comprimé, restaurent l'équilibre des bactéries naturelles présentes dans le vagin. L'ail en bulbes ou en comprimés possède également des propriétés antivirales et antibactériennes. (Dumas, 2003.) La prise de granules homéopathiques en 7 CH (*Candida*, *Mercurius solubilis*, *Sepia*) ou encore l'insertion de capsules d'acide borique dans le vagin

sont des traitements efficaces contre l'infection causée par les champignons. Diminuer sa consommation de produits laitiers, de sucre et de jus de fruits amènerait une diminution importante de l'incidence et de la gravité de la candidose. Enfin, certaines crèmes et certains suppositoires sont disponibles sans ordonnance.

Quant aux **infections bactériennes**, des antibiotiques sous forme de crèmes ou de comprimés sauront en venir à bout.

Certains traitements à base d'huiles essentielles (aromathérapie) s'avèrent aussi très efficaces dans les deux types d'infection.

## Réduire les problèmes d'incontinence

Les exercices de Kegel ou exercices du plancher pelvien, désignant les muscles qui entourent l'urètre, l'anus et le vagin, améliorent le tonus vaginal, permettent de resserrer les muscles du périnée et favorisent un plus grand contrôle de la vessie. Entre 40 % et 75 % de femmes qui pratiquent ces exercices notent une amélioration de leur contrôle urinaire. Voici quelques exercices et des façons de les pratiquer.

### Exercice 1

Contracter dix à vingt fois la région pelvienne, entre l'entrée du vagin et l'anus, en maintenant la contraction pendant dix secondes. Ne pas contracter les muscles de l'abdomen, des fesses et des cuisses. Relâcher la contraction pendant dix secondes puis recommencer. Répéter cet exercice au moins trois fois par jour et même plus. Celui-ci, facile et discret, peut être effectué en regardant la télévision, en attendant à la banque ou en travaillant à l'ordinateur.

### Exercice 2

Assise, imaginez-vous en train d'empêcher un gaz intestinal de passer. Pour ce faire, vous devez serrer les muscles autour de votre anus. Vous devriez alors sentir les muscles remuer. Les fesses et les cuisses ne devraient pas bouger. Vous devriez aussi sentir la peau se serrer autour de votre anus et sentir votre anus se relever et s'éloigner de la surface sur laquelle vous êtes assise.

- En renforçant les muscles du plancher pelvien, les exercices de Kegel peuvent améliorer la jouissance sexuelle.
- L'acupuncture et le yoga pourraient aussi apporter des améliorations intéressantes pour les femmes souffrant d'incontinence urinaire.
- L'incontinence peut s'expliquer par différentes tensions dans les tissus, notamment, au niveau du périnée et du vagin pour les femmes qui ont déjà accouché. Dans ces cas, l'ostéopathie peut donner de bons résultats.
- Pour contrôler l'incontinence, il faut boire adéquatement, c'est-à-dire ne pas trop boire dans les circonstances à risque comme en dehors de chez soi ou loin des toilettes.
- Pour traiter médicalement l'incontinence urinaire, il est possible de recourir à la chirurgie ou à des médicaments sous ordonnance médicale, mais ceux-ci produisent parfois des effets secondaires



indésirables. Toutefois, il est recommandé de tenir un journal de bord détaillé de ses mictions quotidiennes pendant une semaine en notant l'importance de celles-ci, l'heure exacte et la cause de chaque incident avant de rencontrer son ou sa médecin.

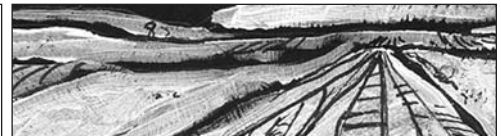
« Avant de vous faire opérer, notez les questions qui vous viennent en tête et obtenez le maximum d'informations auprès de votre médecin sur les différentes techniques possibles, les avantages et les inconvénients, les problèmes de cicatrisation ou d'adhérences éventuelles. » (Une véritable amie, 2001.)

## Soulager les démangeaisons

Pour soulager les démangeaisons, les pratiques suivantes sont recommandées :

- Prendre un bain de siège à l'eau salée ;
- Appliquer une compresse imbibée d'un mélange de bicarbonate de soude et d'eau en cas d'irritation.

## Mes réflexions personnelles

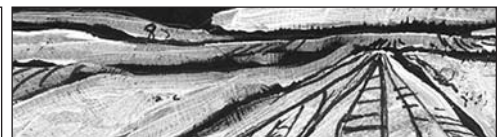


Comment est-ce que je réagis habituellement lorsque je remarque un changement inexplicable dans mon corps ou lorsque je ressens un malaise ou une douleur ? Par exemple, est-ce que je décide de m'observer plus attentivement, de m'informer auprès d'autres femmes, de consulter une personne-ressource, de laisser passer du temps en espérant que tout entrera dans l'ordre ?

Ai-je toujours réagi ainsi ?

Est-ce que je connais la cause de mes malaises ou de mes douleurs ?

## Références



## BIBLIOGRAPHIE

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE MONTRÉAL. (n.d). *Les infections vaginales et les traitements alternatifs*. Feuillelet d'information disponible gratuitement. Téléphone : (514) 270-6110, Courriel : info@csfmontreal.qc.ca

CENTRE DE SANTÉ DES FEMMES DE MONTRÉAL (n.d). *La cytologie ou test PAP*. Feuillelet d'information disponible gratuitement. Téléphone : (514) 270-6110, Courriel : info@csfmontreal.qc.ca

DODIN, S. (2002). « Atrophie urogénitale à la ménopause ». *Une véritable amie : santé globale et ménopause*. Vol. XVIII, no 8 (fév.), p.1-3.

DUMAS, C.A. (2003). *Cours de phytothérapie II*. Montréal : École d'enseignement supérieur de naturopathie du Québec, 144 p.

GADOURY, L. (1994). *Mon utérus et mes ovaires m'appartiennent, la décision aussi : hystérectomie et ovariectomie: regard sur la problématique et les alternatives*. Montréal: Centre de santé des femmes de Montréal, 80 p.

Disponible à l'adresse Internet: <http://www.csfmontreal.qc.ca/uterus.pdf>

Bien qu'il n'y ait pas de mise à jour en ce qui a trait aux nouveaux traitements disponibles, le contenu de cet ouvrage est toujours pertinent. Les informations gynécologiques sont très bien vulgarisées et les nombreuses illustrations permettent de bien comprendre les différents types d'interventions et termes médicaux. Cet outil propose une liste de questions pratiques qu'il peut être utile d'adresser au médecin traitant.

HORVILLEUR, A. (1999). *Guide familial de l'homéopathie*. Nouv. éd. (Paris): Hachette, 284 pages. (Parents).

LEE, J.R. (2000). *Tout savoir sur la préménopause: approches naturelles et équilibre hormonal*. Vanne: Sully, 384 p.

PICARD, P. et al. (1995). *Le guide canadien de l'automédication homéopathique*. Montréal: De la Chenelière, 191 p.

PRICE, E. (2000). «The homeopathic treatment of menopause». *Homeoint.org*

Disponible sur Internet, référence du 26 février 2004: <http://homeoint.org/site/price/menopause.htm>

PROULX-SAMMUT, L. (2001). *La ménopause mieux comprise, mieux vécue: des réponses aux besoins des femmes des années 2000*. Nouv. éd. rev. et corr. Montréal: Pierre Nadeau, 333 p.

UNE VÉRITABLE AMIE (2001). «Ne me faites pas rire, je vais... m'échapper!». *Une véritable amie: pour les femmes dans la force de l'âge...* Vol. XVIII, no 1 (avril).

## ORGANISMES ET SITES INTERNET

### Centre de santé des femmes de Montréal

Adresse Internet: [www.csfmontreal.qc.ca](http://www.csfmontreal.qc.ca)

Téléphone: (514) 270-6110

### Fondation d'aide aux personnes incontinentes

Adresse Internet: [www.continence-fdn.ca](http://www.continence-fdn.ca)

Téléphone sans frais: 1 800 265-7575

### Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, Département d'obstétrique-gynécologie

Adresse Internet: [www.crhsc.umontreal.ca/hscm/gyneco/index.html](http://www.crhsc.umontreal.ca/hscm/gyneco/index.html)

Ce site présente des informations, notamment sur les fibromes utérins, l'endométriозe, les vaginites et l'incontinence urinaire.

### Ordre des physiothérapeutes du Québec

Adresse Internet: [www.oppq.qc.ca](http://www.oppq.qc.ca)

Téléphone sans frais: 1 800 361-2001

### Registre des ostéopathes du Québec

Adresse Internet: [www.registre.org](http://www.registre.org)

Téléphone: (514) 526-4808

### Réseau Proteus

Adresse Internet: [www.reseauproteus.net](http://www.reseauproteus.net)

Section "Incontinence urinaire".

Site complet et détaillé (description, facteurs de risque, traitement conventionnel ou non etc.).

### Service d'information en contraception et sexualité de Québec (SICSQ)

Adresse Internet: [www.sicsq.org](http://www.sicsq.org)

Téléphone sans frais: 1 877 624-6808

Téléphone: (418) 624-6808

**AVIS:** Les renseignements fournis dans ce document ne constituent en aucun cas un diagnostic médical ou une recommandation de traitement. En cas de problème de santé, il est recommandé de consulter une ou un professionnel de la santé.

