

La sécheresse vaginale



Vous avez peut-être un problème de sécheresse du vagin. Cela peut entraîner de l'inconfort et des douleurs. Cette fiche vous informe sur les symptômes, les causes et les traitements possibles.

Qu'est-ce que la sécheresse vaginale ?

La sécheresse vaginale est une baisse ou un arrêt de la lubrification qui permet au vagin de rester humide. Elle crée une sensation de vagin « sec ». C'est un problème fréquent. Il peut apparaître à tout âge et il est plus ou moins sévère d'une femme à l'autre. Selon la cause, les symptômes peuvent apparaître rapidement.

Quels en sont les symptômes ?

Le principal, c'est un vagin sec ou pas assez lubrifié, notamment pendant les rapports sexuels.

On peut aussi avoir des démangeaisons (envie de se gratter), une sensation d'échauffement ou des irritations au vagin et aux organes génitaux externes (vulve), dont le clitoris et l'ouverture de l'urètre, le conduit par lequel sort l'urine.

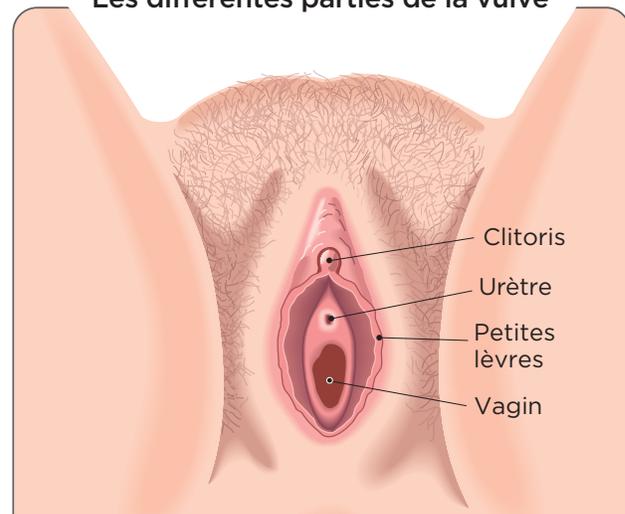
Un inconfort ou une douleur peuvent survenir quand on a des rapports sexuels, quand on urine ou quand on s'essuie. On voit parfois des traces rosées de sang après les rapports sexuels.

Quelles peuvent être les conséquences de ce problème ?

Il y en a deux principales.

- 1 La paroi du vagin peut devenir plus mince.** Cela peut causer des petites fissures dans la paroi. Celles-ci sont une source d'échauffement ou de brûlure lors des rapports sexuels et d'irritation au moment d'uriner.
- 2 Le tissu (la muqueuse) du vagin devient moins élastique (atrophie vaginale).** L'entrée du vagin peut alors devenir plus étroite et rendre difficiles les rapports sexuels et les examens gynécologiques.

Les différentes parties de la vulve





Comment savoir si je souffre de sécheresse vaginale?

C'est vous qui vous connaissez le mieux. Surveillez ces signes :

- baisse ou arrêt de la lubrification du vagin
- inconfort, échauffement ou douleur lors des rapports sexuels
- démangeaisons
- irritation à la vulve
- présence de petites fissures à l'entrée du vagin, parfois difficiles à voir (on les soupçonne à cause d'une rougeur ou de pertes rosées de sang)
- sensation d'échauffement ou de brûlure en urinant

Votre médecin pourra dire si vous avez ce problème lors d'un examen gynécologique.

Pourquoi ai-je ce problème?

La lubrification du vagin se fait sous l'action d'une hormone : l'œstrogène. La sécheresse vaginale survient souvent en raison d'une baisse ou d'un arrêt de la production de cette hormone par les ovaires.

Plusieurs causes sont possibles.

> La ménopause

C'est la principale cause de la sécheresse vaginale. Elle provoque un arrêt de la production d'œstrogène par les ovaires.

> L'après-accouchement

Pendant cette période, appelée post-partum, la production d'œstrogène diminue beaucoup, surtout si on allaite.

> Une opération

Se faire enlever les deux ovaires cause l'arrêt de la production d'œstrogène.

> Les traitements contre le cancer

Certains traitements peuvent bloquer de façon temporaire ou permanente la production d'hormones par les ovaires. C'est le cas par exemple de :

- la chimiothérapie



- la thérapie avec des bloqueurs hormonaux (antihormones), qui peut faire apparaître la sécheresse très vite
- la radiothérapie ou la curiethérapie près des ovaires

Certains médicaments peuvent provoquer la sécheresse vaginale

(ex. : ceux contre la dépression, pour soigner les troubles de rythme du cœur ou pour faire uriner).



Certains produits d'hygiène personnelle parfumés peuvent aussi être une source de sécheresse vaginale.

Si vous avez un doute sur un médicament ou un produit, parlez-en à votre pharmacien, à votre médecin ou à votre équipe de soins.

Peut-on prévenir la sécheresse vaginale ?

Parlez à un professionnel de la santé dès que vous le pouvez si vous :

- avez un ou plusieurs des symptômes décrits ici
- êtes ménopausée (naturellement ou à cause d'un traitement)
- prenez des médicaments qui rendent vos muqueuses sèches

Cela pourra vous permettre de traiter le problème de sécheresse vaginale le plus vite possible.

Comment se traite-t-elle ?

Il existe différents traitements.

L'HYDRATANT VAGINAL

Il s'agit d'un gel ou d'un ovule vaginal (comme un suppositoire à mettre dans le vagin) qu'on se procure en pharmacie sans ordonnance et qui :

- garde humide le vagin en tout temps
- améliore le confort du vagin et de la vulve
- aide à réduire les sensations de brûlure, de démangeaisons et d'irritation
- aide à diminuer les effets de l'atrophie de la muqueuse du vagin



Demandez conseil à votre pharmacien pour savoir quel hydratant vous convient le mieux. Tous les hydratants contiennent en général le même produit, mais à différentes concentrations. Certaines assurances en remboursent une partie si vous avez une ordonnance.



ATTENTION

Un hydratant vaginal **ne remplace pas** un lubrifiant (voir l'encadré ci-dessous).

Le lubrifiant vaginal

C'est un gel (à base d'eau ou de silicone) disponible en pharmacie sans ordonnance et **utilisé pour les rapports sexuels**. Il atténue le frottement, hydrate le vagin et soulage l'inconfort. Son action est de courte durée. Un lubrifiant **ne traite pas** la sécheresse vaginale, mais il **soulage** les symptômes d'inconfort lors des rapports sexuels.

LA PRISE D'HORMONES

Elle peut se faire par la bouche, par la peau (timbres transdermiques, ou patches) ou par le vagin avec des crèmes, des anneaux ou des comprimés vaginaux. Il faut toutefois que vous soyez ménopausée et que votre état de santé le permette.

La prise d'hormones est contre-indiquée s'il y a un cancer qui demande la prise de bloqueurs hormonaux (voir page 2).

Il faut une ordonnance de votre médecin, qui vous dira si ce traitement peut vous convenir.

Il s'agit d'un traitement qui peut être remboursé par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) ou les assurances privées.

LE TRAITEMENT AU LASER

Il aide la muqueuse vaginale à se régénérer. Celle-ci redevient alors plus souple et plus humide. Demandez à votre médecin si votre état de santé permet ce traitement. Notez toutefois que celui-ci n'est pas remboursé par la RAMQ ou les assurances privées.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Selon la cause de votre sécheresse vaginale, vous pouvez en parler à votre équipe de soins, à votre sexologue, à votre médecin ou à votre pharmacien.



RESSOURCES UTILES

Thérapie avec des œstrogènes :

> yourpelvicfloor.org

Cliquer sur la loupe et taper « estrogen therapy » → « read more » sous le résultat trouvé → Choisissez « French » dans la liste de langues, à droite

Fiche santé [Les douleurs à la vulve, au périnée et au vagin.](#)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions



Personnes-ressources et contacts

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca