

## **Vulvodynie**

### **Qu'est-ce que la vulvodynie?**

La vulvodynie désigne une douleur de la vulve qui n'est pas associée à un problème cutané ou nerveux, en l'absence d'infection. La vulve est la peau externe du vagin; elle comprend l'ouverture du vagin, les lèvres (lèvres internes et externes), le clitoris, l'ouverture de la vessie (urètre) et le mont du pubis. La douleur peut durer de trois mois à plusieurs années. Elle s'arrête parfois spontanément. La vulvodynie ne se transmet pas entre partenaires; elle n'est pas liée au cancer.

### **Quels sont les symptômes de la vulvodynie?**

La vulvodynie se traduit par une sensation de brûlure, des picotements, des douleurs et un endolorissement de la vulve (en général, les démangeaisons ne sont pas un signe de la maladie). Cette douleur peut être constante ou apparaître au toucher (p. ex., durant les relations sexuelles, les préliminaires ou l'utilisation d'un tampon). La sensation de douleur peut varier, allant d'une sensation légèrement inconfortable à une douleur très intense, ce qui peut empêcher la personne de s'asseoir confortablement ou perturber son sommeil. La vulvodynie peut être très douloureuse certaines journées, et pas du tout d'autres journées.

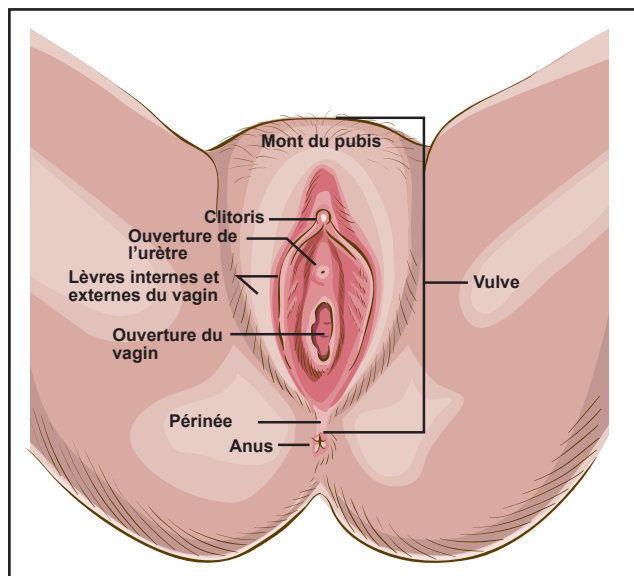
### **Quelles sont les causes de la vulvodynie?**

Selon les experts, les causes peuvent être multiples. Par exemple, il peut s'agir d'une hypersensibilité à la douleur des terminaisons nerveuses de la vulve et/ou d'une hyperactivité des muscles pelviens. Bien que la vulvodynie puisse causer beaucoup de souffrance émotionnelle, rien ne prouve qu'il s'agit principalement d'une affection psychologique. En général, votre prestataire de soins primaires ne peut constater de motif visible de cette affection et les résultats de tout test de dépistage d'une infection ou d'autres affections sont normaux. Il est important de savoir que de tels résultats n'indiquent pas que tout va bien.

### **Comment la vulvodynie est-elle traitée?**

La meilleure façon de prendre en charge l'hypersensibilité des fibres nerveuses consiste à administrer des traitements qui modifient la manière dont l'organisme réagit à la douleur. **Veillez noter que les analgésiques et narcotiques habituels ne soulagent pas** les symptômes de la vulvodynie.

- Un gel anesthésique local ou de la lidocaïne (à 5 %) en gel ou en crème pourraient soulager les symptômes et être efficaces durant les relations sexuelles.
- La physiothérapie peut contribuer à soulager les spasmes des muscles des cuisses et des autres muscles de la région.
- Certains dispositifs (tels qu'un coussin en forme de beignet) peuvent rendre la position assise plus confortable, et éviter à la patiente de s'asseoir sur la zone douloureuse.
- L'acupuncture, notamment lorsque la douleur est constante, peut soulager les symptômes en « désactivant » les fibres nerveuses nociceptives hyperactives.
- Les psychothérapies peuvent aider la patiente à faire face à cette situation. Le *counselling* sexuel, individuel ou en couple peut aussi aider.
- Dans l'ensemble, bien que les médicaments aient un rôle limité dans le traitement, votre professionnel de la santé peut discuter de ces options avec vous.



# Vulvodynie

## Sites d'information utiles (en anglais) :

- 1) [www.vulvalpainsociety.org](http://www.vulvalpainsociety.org)
- 2) [www.britishpainsociety.org/patient\\_publications](http://www.britishpainsociety.org/patient_publications)
- 3) [www.mvprogram.org](http://www.mvprogram.org)
- 4) [www.nva.org](http://www.nva.org)

## Que puis-je faire pour me sentir mieux?

### Hygiène vulvaire

- Utilisez du papier hygiénique blanc et doux et prenez des bains de siège tiède ou froid pour soulager toute sensation de brûlure ou irritation.
- Évitez les bains moussants, les crèmes, savons ou gels de douche parfumés et évitez d'appliquer du shampoing sur la zone vulvaire, car celui-ci peut irriter la peau.
- Lavez la vulve avec de l'eau froide à tiède seulement, et ne pas frotter.
- Évitez de porter des vêtements serrés.
- Évitez les préservatifs avec gel spermicide et optez pour des préservatifs sans latex.
- Urinez avant que la vessie soit pleine et ajoutez des fibres à votre alimentation pour prévenir la constipation. Essayez de boire huit verres d'eau par jour.
- Utilisez des serviettes hygiéniques en coton à 100 % (évitez les « voiles aérosecs » en plastique) et les tampons. N'utilisez pas de serviette hygiénique sur une base quotidienne, sauf lorsque vous avez vos menstruations. En cas d'incontinence, utilisez uniquement des serviettes pour incontinence.
- Évitez le papier hygiénique recyclé (il augmente l'exposition de la vulve aux produits chimiques).
- Après être allée aux toilettes, vous pouvez appliquer des compresses froides ou vous rincer à l'eau froide (sans frotter) pour vous soulager.
- Après les relations sexuelles, allez aux toilettes et rincez la vulve avec de l'eau froide.

Les lubrifiants vaginaux (huile de noix de coco, huile d'olive, lubrifiants à base d'eau ou de silicone) peuvent être utiles durant les relations sexuelles.

### Sources :

- 1) American College of Obstetricians and Gynecologists. Vulvodynia. ACOG. 2017;Frequently Asked Questions, FAQ127(Gynecologic Problems). <https://www.acog.org/Resources-And-Publications/Patient-Education-FAQs-List>
- 2) van Schalkwyk J, Yudin MH, Infectious Disease C, et al. Vulvovaginitis: screening for and management of trichomoniasis, vulvovaginal candidiasis, and bacterial vaginosis. J Obstet Gynaecol Can. 2015;37(3):266-76. PM:26001
- 3) National Vulvodynia Association. Improving Women's Health. Self-Help Tips, <https://visualsonline.cancer.gov/details.cfm?imageid=9470>

