



CE QUE JE N'OSE PAS DIRE À *mon médecin*

NOS
EXPERTS

Bruits bizarres, démangeaisons intimes, flatulences, pas toujours facile d'en parler à son docteur. Faut-il consulter sans tarder? Les réponses des spécialistes. Par Apolline Henry

61%

des patients qui cachent leurs symptômes à leur médecin agissent ainsi parce qu'ils sont gênés. Et 82% d'entre eux parce qu'ils craignent un jugement moral.

Source: revue «Jama Network Open».



Professeur Franck Zerbib gastro-entérologue, membre de la Société nationale française de gastro-entérologie



Docteure Pia de Reilhac gynécologue, présidente de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale



Docteur Christophe Lequart chirurgien-dentiste, porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire



Docteure Alexandra Dalu ancienne urgentiste

L J'AI EU UN RAPPORT NON PROTÉGÉ

Une aventure d'un soir sans préservatif? Pas de temps à perdre: il faut vite agir pour traiter une éventuelle infection sexuellement transmissible (IST).

Quand faut-il consulter? Il faut se rendre dans les 12 h suivant le rapport (au plus tard dans les 48 h) chez son médecin ou au Centre gratuit d'information de dépistage et de diagnostic (CeGIDD) le plus proche pour un éventuel traitement post-exposition au VIH et un dépistage des IST - chlamydia,

gonocoque, syphilis... Plus tôt c'est repéré, plus le traitement est court. Il faut aussi prévoir un dépistage du papillomavirus humain (HPV) chez son gynécologue.

Le conseil du Dr de Reilhac, gynécologue: «Ne mesurez pas le risque que vous avez pris à l'aune de ce que vous a dit votre partenaire: les IST et le VIH touchent toutes les catégories de population et aucune "technique" ne permet de les éviter, mis à part le préservatif!»

2 J'AI DES PERTES BLANCHES

Lorsqu'elles sont peu abondantes, blanches et inodores, elles témoignent de la bonne santé du vagin.

Quand faut-il consulter ? Lorsque les pertes sont nauséabondes, verdâtres, jaunâtres ou encore grisâtres. C'est le plus souvent le signe d'une infection parasitaire, mycosique ou bactérienne. La mise en place d'un traitement médical est incontournable – en cas d'IST, il est aussi nécessaire de soigner le partenaire sexuel.

Le conseil du Dr de Reilhac, gynécologue : « Des pertes blanches non pathologiques mais très abondantes peuvent être le signe d'une toilette intime trop brutale et/ou réalisée avec un savon non adapté. »

3 MES PARTIES INTIMES NE SENTENT PAS BON

Une flore vaginale équilibrée se caractérise par un parfum léger qui peut varier pendant les règles ou après la ménopause.

Quand faut-il consulter ? En cas d'odeur intime forte, persistant après la douche, on peut craindre un déséquilibre de la flore vaginale : il s'agit souvent d'une vaginose bactérienne ou d'une IST parasitaire. Elles sont bénignes mais inconfortables et nécessitent un antibiotique.

Le conseil du Dr de Reilhac, gynécologue : « Chez les femmes sensibles aux infections intimes, prendre des probiotiques régulièrement aide à conserver l'équilibre de la flore vaginale. »

4 J'AI MAUVAISE HALEINE

La mauvaise haleine (ou halitose) résulte d'une prolifération bactérienne dans la cavité buccale – en particulier sur la langue.

Quand faut-il consulter ? Si la mauvaise haleine persiste malgré une bonne hygiène bucco-dentaire (deux brossages par jour et l'utilisation d'un racleur de langue), il faut voir un dentiste : une parodontite (déchaussement dentaire) peut en être l'origine. Plus rarement, la cause est ORL (amygdalite) ou respiratoire (sinusite chronique) : il faut voir un spécialiste !

Le conseil du Dr Christophe Lequart, chirurgien-dentiste : « Des médicaments sont parfois responsables d'une halitose : antidépresseurs, anticholinergiques... Bien s'hydrater est essentiel. »



5 J'ai mal après l'amour

73 % des femmes ont déjà souffert de dyspareunie, c'est-à-dire de rapports sexuels douloureux. C'est souvent en raison d'une sécheresse vaginale hormonale, mais pas seulement.

Quand faut-il consulter ? Si la dyspareunie persiste pendant trois ou quatre rapports sexuels et qu'elle s'accompagne de démangeaisons ou d'une sensation de brûlure à la miction, il faut voir son gynécologue. Cela peut signifier une infection mycosique,

bactérienne ou virale. En cas de forte douleur au début des règles, consultez vite : ce sont peut-être des lésions d'endométriose. Si la douleur est subite, qu'elle irradie dans le dos et que la fièvre survient, on file aux urgences !

Le conseil du Dr de Reilhac, gynécologue : Une femme ménopausée sur deux souffre de sécheresse vaginale. Des traitements existent pour y remédier sous forme de gel, de patchs ou de comprimés.

6 MON VENTRE GARGOUILLE

Les gargouillis du ventre (borborygmes) traduisent l'activité du tube digestif.

Quand faut-il consulter ? Des borborygmes après le repas, accompagnés de maux de ventre et d'une alternance constipation-diarthée, doivent faire l'objet d'un rendez-vous chez le gastro-entérologue. Ce sont les symptômes principaux du syndrome de l'intestin irritable.

Le conseil du Pr Zerbib, gastro-entérologue : « Pour limiter ces borborygmes, diminuez votre consommation de sucre, de produits laitiers et de pain. Et prenez le temps de bien mastiquer. »

7 JE SOUFFRE DE DÉMANGEAISONS

On parle de prurit pour désigner les démangeaisons. Celles-ci apparaissent dans la région génitale ou anale. En l'absence de souci d'hygiène, le prurit intime est toujours à prendre au sérieux.

Quand faut-il consulter ? En cas de prurit anal, avec du sang dans les selles et/ou un écoulement de pus, pas question d'attendre : il faut consulter un médecin dans les 48 heures maximum. En effet, il peut être question d'une fistule anale, et de complications potentiellement graves (septicémie).

Si le prurit s'étend sur plusieurs jours, des analyses en laboratoire seront prescrites : le médecin soupçonne alors une infection bactérienne ou fongique, de l'eczéma, du lichen ou, tout simplement, des lésions de frottement liées à des vêtements trop serrés...

Le conseil du Dr de Reilhac, gynécologue : « Il ne faut pas laisser traîner un prurit intime : le risque, c'est celui de la surinfection bactérienne, qui peut nécessiter une hospitalisation. »



9 ÇA BRÛLE QUAND JE VAIS AUX TOILETTES

Lorsque la défécation fait mal, on parle d'« algie anorectale ». Quand la miction est douloureuse, c'est une « dysurie ». Souvent laboues, ces douleurs doivent être surveillées.

Quand faut-il consulter ? Bénignes dans la majorité des cas, les algies anorectales exigent un rendez-vous médical sous 48 heures quand elles s'accompagnent de fièvre (supérieure à 38 °C) et qu'il y a du sang dans les selles et/ou un écoulement de pus – il peut s'agir d'une fissure anale ou d'une maladie hémorroïdaire nécessitant un traitement. Les causes les plus fréquentes de dysurie sont la cystite et l'urétrite : il faut consulter sous 24 heures maximum si la douleur à la miction s'accompagne de fièvre ou de maux de dos et au flanc.

Le conseil du Dr de Reilhac, gynécologue : « La douleur à la miction ou à la défécation est le premier symptôme d'une infection sexuelle ment transmissible. Le préservatif est alors indispensable en attendant de rencontrer votre médecin. »

8 J'AI DES FLATULENCES

La présence de gaz dans le tube digestif est normale et résulte de la décomposition des bactéries présentes dans l'intestin. Ceux-ci sont évacués jusqu'à dix fois par jour en fonction des habitudes alimentaires – manger vite et sans mastiquer entraîne ainsi davantage de gaz.

Quand faut-il consulter ? Lorsque les gaz sont importants et/ou qu'ils s'évacuent mal, ils entraînent des ballonnements et l'impression d'avoir le ventre gonflé. S'ils sont douloureux et/ou s'accompagnent d'autres signes digestifs (diarrhée, constipation, vomissements...), il est important de prendre rendez-vous chez son médecin : des analyses mettront éventuellement en évidence la présence d'une colopathie fonctionnelle.

Le conseil du Pr Zerbib, gastro-entérologue : « En pharmacie, on trouve des médicaments en vente libre à base de charbon actif qui absorbent les gaz et soulagent les ballonnements. Si le problème persiste plus de dix jours, il faut consulter. »

10 J'AI SOUVENT LA DIARRHÉE

Caractérisée par au moins trois fois des selles liquides par jour, la diarrhée traduit parfois une souffrance de l'appareil digestif : maladie de Crohn, syndrome de l'intestin irritable, cancer...

Quand faut-il consulter ? En cas de diarrhée qui dure depuis environ trois jours et s'accompagne d'une fièvre supérieure à 38 °C et/ou de sang dans les selles, il est nécessaire de consulter vite son médecin traitant car il peut s'agir d'une infection grave, une salmonellose, par exemple. Si elle revient par période depuis plus d'un mois (on parle de diarrhée chronique), un rendez-vous chez le gastro-entérologue s'impose : des analyses révéleront peut-être une malabsorption des nutriments (maladie coeliaque).

Le conseil du Pr Zerbib, gastro-entérologue et hépatologue : « Si la diarrhée commence à se calmer après une journée, il n'est pas essentiel d'aller chez le médecin, mais il est important de boire suffisamment pour éviter la déshydratation. »



Dr Alexandra Dalu
ancienne urgentiste*

« LE MÉDECIN N'EST PAS UN JUGE »

Quand ça pique, ça gratte, faut-il vraiment aller chez le médecin ? Oui. D'abord parce que votre médecin en a vu d'autres : son rôle est de vous soigner, pas de vous juger ! Il est également soumis au secret médical.

Votre dossier médical pourra éventuellement être transmis à un confrère si c'est nécessaire, mais aucune information vous concernant ne sera révélée à votre entourage, même en cas de maladie à déclaration obligatoire (par exemple, le sida). C'est la loi !

Quelles sont les erreurs à éviter lorsqu'on souffre d'un symptôme « gênant » ? La première erreur à ne pas commettre, c'est de recourir à l'automédication. Les médicaments que l'on a chez soi, les plantes, les huiles essentielles, les compléments alimentaires peuvent fausser les analyses (prise de sang, prélèvements), entraînant un retard de diagnostic et de potentielles complications. S'il n'y a pas de symptôme associé (fièvre...) ou de fragilité (senior, immunodépression), on peut attendre que ça passe pendant sept jours. Ensuite, on consulte.



*Auteure de « 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien », éd. Leducs.