

LOUISE BRUNET

# PETITS & GROS GYNECO- TRACAS LOGIQUES



@la.feminologie

TOUTES LES RÉPONSES  
AUX QUESTIONS QUE VOUS  
N'AVEZ JAMAIS OSÉ POSER !





PETITS  
& GROS  
GYNECO-  
TRACAS  
LOGIQUES



© Hatier 8, rue d'Assas 75006 Paris, 2024

**Direction :** Rachel Duc

**Responsable éditoriale :** Caroline Terral

**Éditrices :** Marie Hagège et Mathilde Obergfell

L'éditeur remercie Lois Labuthie  
et Natacha Gourdon pour leur aide précieuse

**Directeur artistique :** Nicolas Vallet

**Cheffe de studio :** Morgane Tachot

**Illustrations :** Aurélia-Stéphanie Bertrand

**Couverture et mise en page :** SKGD-Création

**Fabrication :** Cécile Labarthe et Luc Laumailier

LOUISE BRUNET

PETITS  
& GROS  
GYNECO-  
TRACAS  
LOGIQUES





# SOMMAIRE

|                                                                            |            |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Introduction.....</b>                                                   | <b>7</b>   |
| <b>Connaître et observer son corps afin de détecter les symptômes.....</b> | <b>8</b>   |
| Connaître mon anatomie et le fonctionnement de mon corps.....              | 10         |
| L'importance du suivi gynécologique.....                                   | 30         |
| Détecter les premiers symptômes.....                                       | 40         |
| <b>Les troubles et maladies gynécologiques.....</b>                        | <b>46</b>  |
| Généralités.....                                                           | 48         |
| Les troubles hormonaux.....                                                | 51         |
| Les troubles dermatologiques.....                                          | 71         |
| Les malformations et mutilations génitales.....                            | 82         |
| Les troubles sexo-pratiques.....                                           | 94         |
| Autour de la grossesse et de la maternité.....                             | 108        |
| La poitrine et les glandes mammaires.....                                  | 133        |
| Les kystes et les tumeurs.....                                             | 144        |
| Les maladies ou troubles de la sphère urogénitale.....                     | 161        |
| <b>Les maladies et infections sexuellement transmissibles.....</b>         | <b>176</b> |
| <b>Accompagner son corps et vivre avec sa maladie.....</b>                 | <b>196</b> |
| <b>Conclusion.....</b>                                                     | <b>212</b> |
| <b>Ressources utiles.....</b>                                              | <b>213</b> |
| <b>Lexique.....</b>                                                        | <b>216</b> |
| <b>Table des questions-réponses.....</b>                                   | <b>220</b> |



## AVERTISSEMENT

L'objectif de cet ouvrage est de vous conseiller et vous accompagner au quotidien, mais il ne remplace en aucun cas une consultation médicale avec un(e) professionnel(le) de santé.

# INTRODUCTION

Comme de nombreuses femmes avant moi, j'ai manqué d'éducation... Non pas que mes parents ne m'en aient pas donnée ou que je ne suivais pas les cours de sciences à l'école, mais parce que, en tant que femme, notre société ne nous donne pas pleinement accès à la connaissance de notre corps. En effet, il est souvent reproché aux femmes leur profonde méconnaissance de leurs corps, de ne pas être capables de verbaliser les douleurs ressenties, ou d'avoir trop longtemps attendu avant de consulter. Mais, il s'avère être très difficile d'exprimer un problème dont nous ignorons l'existence.

Forte de mon parcours et de mes années d'expérience, en tant que sexothérapeute et naturopathe, j'ai pu pleinement corriger mon ignorance. Mon parcours m'a amenée à découvrir de nouvelles pathologies et des troubles dont j'ignorais totalement l'existence. En retour, je souhaite partager mes connaissances. Peut-être qu'il vous arrive de vous demander : comment bien choisir sa protection hygiénique ? Qu'est ce qui favorise les apparitions des mycoses ? Comment bien reconnaître les premiers signes d'une maladie ou d'un trouble ? Ou peut-être que vous ignorez tout simplement ce que sont le vaginisme, le papillomavirus ou la gonorrhée. Ce livre a été imaginé et pensé pour vous, afin que vous trouviez les réponses à vos questions, même celles qui demeurent trop taboues pour être posées.

Malheureusement en 2024, les douleurs et la souffrance des femmes sont encore trop peu prises en compte par le corps médical, et, plus largement, par l'ensemble de notre société. Et si nous luttons contre cette fausse idée nous poussant à croire que la femme est condamnée à vivre dans la souffrance ? Et si nous arrêtons de définir les femmes par leur capacité à tout supporter ? Et si nous commençons, tout simplement, par tendre l'oreille quand celles-ci sont posées, quand les questions se murmurent à demi-mot, quand certaines mettent enfin des mots sur leurs souffrances ?

Découvrir, s'informer et accompagner sont les maîtres-mots de l'ouvrage : *Petits et gros tracas gynécologiques*. C'est un livre qui s'adresse à toutes les femmes dans toute leur diversité : femmes à vulve et à utérus, transgenres ou encore non-binares. Car, quelle que soit la manière dont vous vous définissez, les maladies et troubles gynécologiques peuvent toucher chacun(e) d'entre vous.

Mon but est de vous amener à découvrir, au fur et à mesure de votre lecture, votre anatomie, et à comprendre le fonctionnement de votre corps. Ce premier pas est primordial, car il vous permettra non seulement de détecter les premiers symptômes d'une maladie ou d'un trouble gynécologique, mais aussi de les prévenir.

Comme une boîte à outil, vous puiserez les informations dont vous avez besoin, mais vous vous informerez aussi sur les divers troubles et maladies gynécologiques qui peuvent toucher l'appareil génital féminin. Bien plus qu'un livre de santé, cet ouvrage tend à mettre des mots de femmes sur leurs propres maux. Parce que derrière ces symptômes, derrière cette maladie ou ce trouble, il y a des êtres humains, des femmes, notre sœur, notre voisine, notre collègue, et les écouter, apprendre à les comprendre au travers de leurs témoignages, participe grandement à ce qu'une pathologie soit reconnue en tant que telle.

Mais bien plus encore, je souhaitais accompagner toutes les femmes qui ne savent pas comment vivre avec leurs pathologies, ni exprimer leurs ressentis à leur entourage. J'ai voulu écrire un livre où les femmes sont comprises, écoutées et accompagnées dans les différents bouleversements et transformations que connaît le corps féminin au quotidien.

J'espère de tout cœur que ce livre pourra vous aiguiller dans votre parcours, et vous permettra d'aimer votre corps tel qu'il est. Et peut être qu'un jour, ensemble, nous arriverons à porter nos voix sur le devant de la scène.



# 1

## CHAPITRE





# CONNAÎTRE ET OBSERVER SON CORPS *AFIN DE DÉTECTER LES SYMPTÔMES*

- Connaître mon anatomie et le fonctionnement de mon corps..... 10
- L'importance du suivi gynécologique..... 30
- Détecter les premiers symptômes ..... 40