



## Il est **pro** mon gynéco ?

Un bon boulanger, on voit tout de suite. Mais un gynéco compétent et humain, comment on le reconnaît ? PAR SOPHIE MATHÉ

● **Il est dispo au téléphone pour une question urgente** Pas question d'attendre votre prochain rendez-vous, dans trois mois, pour lui soumettre un problème (on n'a pas dit « un caprice »), comme les conséquences d'un rapport non protégé, par exemple.

● **Vous pouvez tout lui dire...** Que vous avez des pertes « qui sentent pas bon », que vous avez zappé la pilule ou que vous ne savez pas ce qu'est au juste une « toilette intime ». Il ou elle n'est pas votre mère (ou Dieu !), et est censé vous soigner, en fonction de son examen, mais aussi et surtout de ce que vous lui dites. En lui cachant un indice, vous perdriez une chance de guérison rapide.

● **Il examine soigneusement** Trois passages obligés : les seins, qu'il doit palper tous les ans pour détecter une

boule. Le vagin, après y avoir introduit un spéculum pour un état des lieux du col de l'utérus. Et l'utérus et les ovaires grâce au toucher vaginal.

● **Il fait les examens complémentaires nécessaires** Et ne creuse pas le trou de la Sécu avec des explorations trop rapprochées. Le frottis – on recueille des cellules du col pour vérifier leur normalité –, n'est utile qu'à partir de 25 ans, au moins tous les trois ans (après deux frottis normaux à un an d'intervalle). La mammographie, elle, est systématique à partir de 50 ans, 40 en cas de cancer du sein d'une proche, plus tôt si le gynéco le juge nécessaire.

● **Il connaît sur le bout des doigts sa panoplie contraceptive** Pas fixé sur une pilule, il sait les avantages et inconvénients de chaque contraception

et vous donne les moyens de choisir, en fonction de votre cas (fumeuse ou pas, par exemple) et de vos souhaits particuliers : pas de règles, des règles, plus ou moins d'hormones, ne plus y penser une semaine, un mois, trois ans, etc.

● **Il ne fait pas l'impasse sur les sujets difficiles, type vaccin contre les HPV** (les papillomavirus humains) Il ne vous « vend » pas le vaccin, à vous qui avez moins d'un an de vie sexuelle (pile la cible), mais en détail les plus (il protège de 70 % des cancers du col) et les moins (restent 30 % des cancers du col, à dépister toujours, par des frottis encore).

● **Il n'oublie pas "l'intendance"** Sur l'ordonnance, il inscrit une pilule du lendemain pour vous éviter la peur du siècle en cas d'incident contraceptif (la pilule du lendemain est aussi disponible sans ordonnance, mais alors elle n'est pas remboursée). Il s'intéresse à la façon dont vos hormones se manifestent intempestivement (une migraine ou un herpès en prélude aux règles), et neutralise ces problèmes. ■

### LA PANOPLIE DES VACANCES

Avec ça, vous serez parée partout.

- Un anti-infectieux urinaire « minute » (actif plusieurs jours, sur ordonnance). Plus de la cranberry en comprimés, pour celles qui font 3-4 épisodes de cystites par an.
- Un tampon ultra-astucieux, Florgynal, imbibé de probiotiques, des lactobacilles régulateurs de la flore vaginale qui préviennent les mycoses. À mettre au moment des règles.
- Une pilule du lendemain, au cas où.
- Un stick solaire pour les lèvres (pour éviter l'herpès).
- Un anti-inflammatoire et/ou un triptan (sur ordonnance), pour désamorcer une migraine.