

Il est également important de suivre les conseils de votre médecin, tels que:

- manger beaucoup de fruits et de légumes
- éviter de fumer, de prendre de l'alcool et des stupéfiants
- rester active : des exercices modérés vous seront bénéfiques
- éviter la caféine (café, sodas, thé)
- éviter les produits chimiques (vaporisateurs d'insecticides et produits ménagers)
- suivre un cours prénatal
- prendre des multi-vitamines contenant de l'acide folique

• • •

Pour une liste des cliniques qui offrent une consultation médicale du Pap ou une mammographie gratuitement ou a pris réduit, visitez:

*The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer*

*Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org*

Plus plus d'information, visitez la page internet:

*The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov*

*The U.S. Department of Health and Human Services
www.womenshealth.gov*

The U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health

www.omhrc.gov

Pour obtenir plus de renseignements sur la santé des femmes veuillez contacter:

The National Women's Health Information Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America at
1-800-230-7526

• • •

Les informations continues dans ce brochure sont tirées du matériel développé par:

The Office of Women's Health and Office of Minority Health at U.S. Department of Health and Human Services

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

(Women's Medical Exams—French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

TEST DE PAP

Le test de Pap, aussi appelé “Frottis Papanicolou” est un examen médical de routine au cours duquel le médecin ou l’infirmière utilise une petite brosse pour prendre un échantillon de cellules du col de l’utérus. Bien que cela puisse causer un certain inconfort, ce test simple permet de dépister tout cancer cervical potentiellement menaçant pour la santé. Toutes les femmes âgées de 18 ans et plus devraient passer un test de Pap une fois par an. Si une femme devient sexuellement active avant l’âge de 18 ans, elle devrait passer un test de Pap une fois par an.

Lors de l’examen annuel de Pap, on vous demande de vous déshabiller de la taille aux pieds et de vous coucher sur le dos sur une table. Vos pieds seront soulevés. Le médecin ou l’infirmière sera assis(e) et procédera à l’examen entre vos jambes à l’aide d’une lampe et d’instruments médicaux.

Vous pouvez demander à ce qu’un(e) autre infirmière soit avec vous dans la salle d’auscultation. Le médecin ou l’infirmière examinera la région génitale, palpera à l’intérieur, et fera le test de Pap. Ces examens sont nécessaires pour s’assurer que le vagin et le col de l’utérus sont sains.

Trois jours avant le test, pour s’assurer qu’il se déroulera dans les meilleures conditions de précision, il est recommandé de s’abstenir:

** la plupart des médecins suggèrent que les femmes évitent les douches vaginales. Le corps de la femme se nettoie naturellement ; le fait de se doucher peut provoquer des infections ou les aggraver. Cela peut aussi accroître le risque de maladies sexuellement transmissibles. La douche vaginale n’empêche pas de devenir enceinte.*

- d’utiliser des produits pour douches vaginales
- d’utiliser des tampons
- d’utiliser des crèmes vaginales, suppositoires ou médicaments
- d’utiliser des déodorants vaginaux en aérosol ou en poudre
- d’avoir des relations sexuelles

EXAMENS DES SEINS

La présence de bosses dans les seins d’une femme peut être précurseur d’une maladie grave ou potentiellement menaçante pour la santé. Lors de son examen physique annuel, toute femme devrait subir un examen annuel des seins par un médecin ou une infirmière. Il ou elle les examinera pour détecter toute présence de bosses, fossettes ou rougeurs au niveau des seins.

À Chaque mois, toute femme devrait également examiner ses seins pour détecter toute présence de bosses, fossettes, ou rougeurs, de pertes au niveau des mamelons ou tout autre changement. Certaines bosses sont normales, mais il est préférable de faire vérifier toute nouvelle bosse ou début de bosse par un médecin ou une infirmière. Il est important d’examiner vos seins chaque mois pour connaître leur état normal afin de pouvoir remarquer tout changement éventuel.

MAMMOGRAPHIES

Une mammographie correspond à une radiographie des seins servant à dépister le cancer. Les femmes âgées de plus de 40 ans devraient passer une mammographie à tous les ans ou tous les deux ans.

Lors d’une mammographie, le médecin ou l’infirmière place votre sein entre deux plaques (voir l’image 3). L’appareil se referme pour pouvoir prendre une image distincte de votre sein. Il est possible que vous ressentiez un certain inconfort lors de cette procédure, mais celle-ci ne durera qu’une minute environ. Les examens des seins et les mammographies sont essentiels pour la détection précoce du cancer du sein.

SOINS PRENATAUX

Le soin prénatal est un soin médical que l’enfant et la femme reçoivent pendant la période de la grossesse. Un soin prénatal est très important pour la bonne santé de l’enfant. Chaque femme enceinte devrait recevoir des soins prénatal régulièrement.

