

## Références

Association canadienne des infirmières en oncologie (2024). *Soins après une radiothérapie pelvienne*

[https://cdn.ymaws.com/www.cano-acio.ca/resource/resmgr/references\\_resources/4-16\\_FR\\_L\\_CANO-Vaginal\\_Dilat.pdf](https://cdn.ymaws.com/www.cano-acio.ca/resource/resmgr/references_resources/4-16_FR_L_CANO-Vaginal_Dilat.pdf)

CHUM (2020). Accommodateur vaginal - Des exercices à faire.

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante/accommodateur-vaginal-exercices-faire>

CHUde Québec-Université Laval (2019). Guide d'exercice.

Radiooncologie. Prévention de la sténose vaginale. [https://www.chudequebec.ca/getmedia/c748f22a-6f18-47a3-a03a-3b6196c12b0b/823\\_02\\_022\\_Prevention-de-la-stenose-vaginale\\_PDF.aspx](https://www.chudequebec.ca/getmedia/c748f22a-6f18-47a3-a03a-3b6196c12b0b/823_02_022_Prevention-de-la-stenose-vaginale_PDF.aspx)

CUSM (2018). Votre guide étape par étape La dilatation vaginale.

[https://educationdespatientscusm.ca/DATA/GUIDE/781\\_fr~v~prendre-soin-de-stenose-vaginale-apres-un-traitement.pdf](https://educationdespatientscusm.ca/DATA/GUIDE/781_fr~v~prendre-soin-de-stenose-vaginale-apres-un-traitement.pdf)

University Health Network (2020). How to Manage Vaginal Stenosis.

[https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health\\_Information/Health\\_Topics/Documents/How\\_to\\_Manage\\_Vaginal\\_Stenosis.pdf](https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/How_to_Manage_Vaginal_Stenosis.pdf)

## Production

© CISSS de la Montérégie-Centre

Édition : décembre 2024

Code d'impression : 5217



## Dilatation vaginale

## Feuillelet d'information

Ce feuillet propose de l'information ainsi que des exercices de réadaptation pour prévenir ou pour améliorer une sténose vaginale.

## À qui s'adresse ce feuillet?

Ce feuillet s'adresse aux personnes :

- qui ont des douleurs au vagin pendant les examens gynécologiques ou les relations sexuelles;
- qui sont ménopausées ou qui suivent un traitement hormonal ET qui présentent de la sécheresse, une diminution de l'élasticité des parois, un amincissement ou un raccourcissement du vagin (atrophie vaginale);
- qui ont eu une chirurgie ou qui ont reçu de la radiation pour un cancer dans la région pelvienne. À noter : La sténose vaginale peut apparaître parfois plusieurs mois après la fin de vos traitements.

## Quoi faire en cas de difficulté?

Si vous êtes dans l'incapacité de faire vos exercices de dilatation vaginale malgré plusieurs essais ou par peur et que ceux-ci ne progressent pas ou qu'ils vous causent de l'inconfort, nous vous suggérons de parler avec un membre de votre équipe de soins. Celui-ci pourra vous conseiller et vous diriger au besoin vers le bon professionnel.

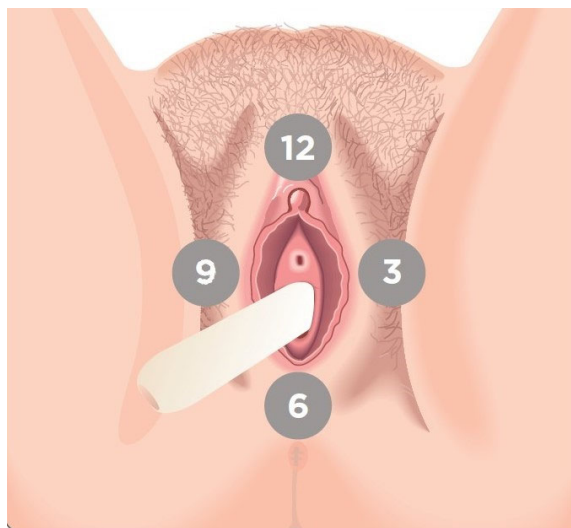
Vous pouvez communiquer avec l'équipe de radio-oncologie par téléphone au 450 466-5650.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le document intitulé *Soins après une radiothérapie pelvienne* de l'Association canadienne des infirmières en oncologie :

[https://cdn.ymaws.com/www.cano-acio.ca/resource/resmgr/references\\_resources/4-16\\_FR\\_L\\_CANO-Vaginal\\_Dilat.pdf](https://cdn.ymaws.com/www.cano-acio.ca/resource/resmgr/references_resources/4-16_FR_L_CANO-Vaginal_Dilat.pdf)



## Exercice B – Étirement

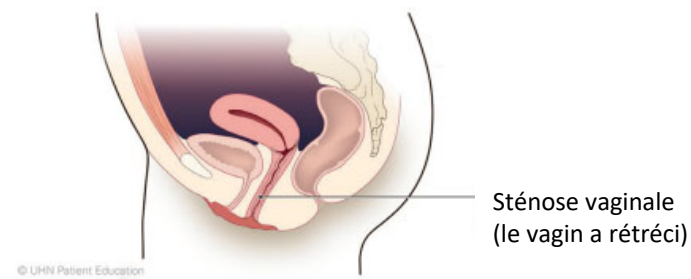
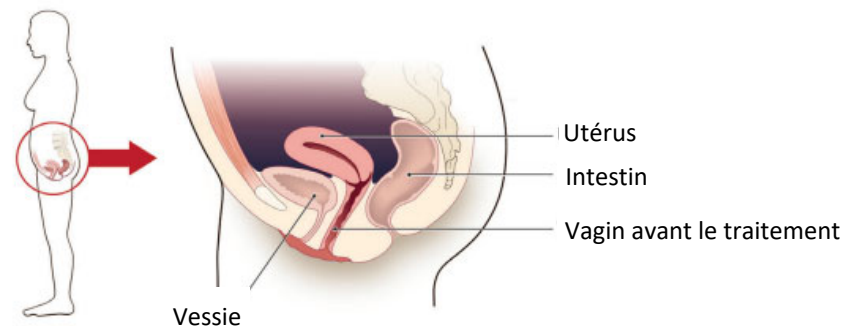


© CHUM

1. En maintenant votre dilateur inséré, imaginez que votre vagin est une horloge telle que dessinée dans l'image : 12 h est vers le haut (vers le pubis) et 6 h vers le bas (vers l'anus).
2. Étirez doucement les parois du vagin en appuyant avec le dilateur vers 3 h pendant 30 secondes puis faites la même chose vers 6 h et 9 h. **Ne faites pas d'étirement vers le haut (12 h) pour ne pas appuyer sur l'urètre ou sur l'os du pubis.**
3. Répétez 3 fois l'étape 2.
4. Retirez doucement le dilateur en relâchant bien vos muscles du plancher pelvien.

## Qu'est-ce qu'une sténose vaginale?

Les tissus du vagin peuvent se modifier ou créer de la fibrose (tissus durs). Cela peut causer une diminution de l'élasticité des parois, un rétrécissement ou un raccourcissement du vagin.



©UHN Patient Education  
Avec l'autorisation de UHN Patient Education & Engagement, "How to Manage Vaginal Stenosis" (2019).

Il est possible de prévenir ou d'améliorer la sténose avec des exercices de dilatation vaginale.

À noter : En plus de la dilatation vaginale, il est possible que votre médecin puisse prescrire une crème à base d'hormones à appliquer dans le vagin au besoin. Vous pouvez en discuter avec votre médecin.

## Pourquoi est-il important de faire la dilatation vaginale?

La dilatation vaginale pourra aider à :

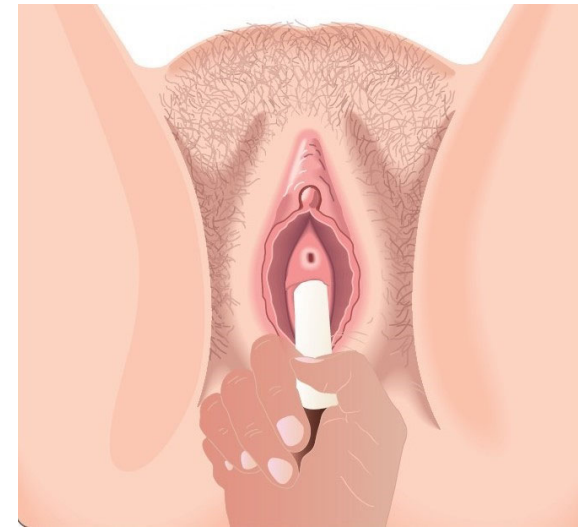
- récupérer une flexibilité des tissus vaginaux et à les empêcher d'adhérer les uns aux autres;
- prévenir les douleurs à la pénétration lors des relations sexuelles;
- aider à rendre les examens gynécologiques plus confortables.

## Quand commencer?

Chaque situation est variable. Le médecin vous informera lorsque vous devrez commencer les exercices de dilatation vaginale. Il est suggéré de commencer la dilatation vaginale deux semaines à un mois après la fin de vos traitements de radiothérapie.

À noter : Si vous ne pratiquez toujours pas la dilatation vaginale huit semaines après la fin de vos traitements, parlez-en avec l'équipe de radio-oncologie.

## Exercice A – Dilatation



© CHUM

1. Contractez vos muscles du plancher pelvien (comme si vous retenez un gaz ou que vous arrêtez un jet d'urine) puis relâchez. Cela vous aidera à mieux détendre la région vaginale.
2. Écartez doucement les grandes lèvres de chaque côté de votre vagin avec une main. Avec votre main dominante, tenez le dilatateur près de l'ouverture du vagin.
3. En maintenant votre musculature relâchée et en prenant des respirations lentes et profondes, insérez lentement le dilatateur dans le vagin en l'inclinant vers le bas du dos.
4. Tout en portant attention à votre respiration, insérez davantage le dilatateur graduellement en prenant des pauses jusqu'au 2/3 de sa longueur sans inquiétude. Vous pouvez faire des rotations lentes avec le dilatateur pour faciliter l'insertion.  
Si vous ressentez une douleur, celle-ci ne doit pas dépasser 4/10. Si la douleur dépasse ce seuil, retirez légèrement le dilatateur afin que votre niveau de douleur soit à 4/10 tout au plus.
5. **Maintenez cette position de 3 à 5 minutes.** Certaines personnes utilisent la musique comme mesure de temps au lieu de regarder l'horloge ou une montre.

## Exercices de dilatation étape par étape?

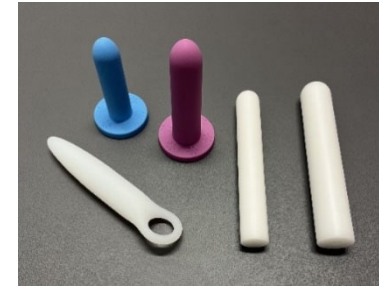
### Étapes préparatoires

- Videz votre vessie.
- Lavez vos mains ainsi que le dilateur avec un savon doux.
- Installez-vous dans un endroit calme et intime.
- Choisissez la position qui vous convient le mieux pour faire la dilatation. Vous pouvez vous coucher sur le dos les jambes fléchies, vous asseoir sur la toilette, les jambes écartées, ou vous tenir debout avec une jambe relevée sur un banc.
- Appliquez une bonne quantité de lubrifiant sur le bout du dilateur et à l'entrée du vagin.

Voici deux exercices de dilatation expliqués étape par étape. Vous devez faire les deux exercices A et B pour une meilleure efficacité.

## Qu'est-ce qu'un dilateur vaginal?

Un dilateur vaginal est un objet en forme de cylindre allongé. Il est fait en plastique, en caoutchouc ou en silicone.



© CISSS de la Montérégie-Centre

Certaines personnes préfèrent dilater leur vagin avec un vibreur (un objet érotique ayant une forme cylindrique). La vibration peut rendre l'exercice plus confortable.

## Où trouver un dilatateur vaginal?

Votre équipe traitante vous remettra un dilatateur vaginal en plastique rigide au diamètre qui vous conviendra. Sachez qu'il existe de nombreux modèles disponibles de dilatateur sur Internet et dans les boutiques érotiques. Certains modèles de dilateurs pourraient vous convenir davantage. Nous vous recommandons cependant l'utilisation de modèles lisses ayant la forme et la taille similaires au dilatateur remis.

Après avoir fait vos exercices de dilatation vaginale un certain temps, il est possible que ceux-ci deviennent plus faciles à effectuer. Lorsque vous êtes en mesure d'entrer aisément votre dilatateur sans inconfort, vous pourriez utiliser un dilatateur de plus grand diamètre.

Au contraire, si vous présentez de la difficulté à insérer le dilatateur vaginal ou si celui-ci vous cause trop d'inconfort, vous pourriez diminuer le diamètre du dilatateur.

En cas de doute, l'équipe de soins pourra vous guider si vous devez modifier le diamètre de votre dilatateur.

## Quand arrêter les exercices?

Nous vous suggérons de cesser les exercices et de prendre contact avec votre équipe de soins dans les cas suivants :

- douleur importante persistante malgré des exercices graduels;
- saignement vaginal plus important ou anormal;
- sécrétions vaginales ayant une couleur/odeur inhabituelle.

## Comment entretenir le dilatateur?

Il est important de nettoyer le dilatateur vaginal, et ce, avant et après chacune des utilisations, avec de l'eau et un savon doux sans parfum. Séchez-le, puis rangez-le dans un endroit propre.

## Que devriez-vous ressentir pendant et après les exercices?

### Pendant les exercices

Il est normal d'avoir une sensation d'étirement, de brûlure ou d'inconfort pendant les exercices. Un état de détente et le fait d'y aller en douceur seront bénéfiques pour limiter le niveau d'inconfort.

Votre niveau d'inconfort ne doit pas dépasser 4/10 (échelle de douleur de 0 à 10, 0 = aucune douleur, 10 = douleur extrême).

### Après les exercices

Il est normal de ressentir un inconfort ou une douleur légère (moins de 4/10). Si cet inconfort persiste, vous pouvez appliquer une compresse froide pour une dizaine de minutes. Il peut être nécessaire de diminuer l'intensité de vos exercices si cet inconfort perdure après chacune des sessions.

Il est également possible d'avoir de légers saignements après la dilatation. Cette situation est normale et elle devrait s'améliorer avec la dilatation au fil du temps.

## De quel matériel supplémentaire aurez-vous besoin?

En plus du dilataleur, il vous faudra :

- une serviette pour placer sur votre lit;
- un lubrifiant vaginal.  
Choisissez de préférence un lubrifiant à base d'eau.  
Vous pourriez devoir en essayer quelques-uns avant de trouver celui qui vous convient et qui ne vous irrite pas.

## À éviter

- parfum
- colorant
- spermicide
- aromatisant (saveur)
- parabène
- gelée de pétrole (ex. : vaseline)

Pour plus de renseignements concernant le lubrifiant, consultez le feuillet d'information pour la clientèle intitulé [Petit guide de santé sexuelle](#).

## Combien de fois par semaine devez-vous faire les exercices de dilatation vaginale?

- Minimale trois fois par semaine et idéalement tous les jours pour la première année suivant la fin de votre radiothérapie ou autre traitement.
- Au bout d'un an, examinez régulièrement la nécessité de dilater. Il pourrait être nécessaire de poursuivre les exercices une fois par semaine.

### À retenir

La dilatation sera plus efficace si vous la faites de façon régulière. La dilatation est un soin préventif. Il faut réévaluer votre confort à l'insertion du dilateur régulièrement. Si c'est douloureux, vous devez faire les exercices de dilatation plus fréquemment. Si l'insertion se fait aisément, vous pouvez diminuer la fréquence de l'utilisation d'un dilateur.

## La dilatation est-elle nécessaire si vous avez des relations sexuelles avec pénétration vaginale?

Cela dépend. Si vous vous sentez prête à reprendre vos relations sexuelles avec pénétration vaginale, elles peuvent aussi aider à conserver la souplesse de vos tissus. Une relation sexuelle avec pénétration vaginale peut remplacer une séance de dilatation.

Après un an, il peut être envisagé de diminuer la fréquence des exercices de dilatation vaginale selon votre confort.

Il est conseillé de reprendre la dilatation si la pénétration demeure douloureuse ou si vous n'avez pas d'activités sexuelles avec pénétration vaginale. Si la pénétration est inconfortable, nous vous suggérons aussi l'utilisation d'un lubrifiant.