Santé des femmes et de la diversité

GUIDE POUR VOTRE CORPS



2025

Table des matières

Introduction 3
Terminologie 3
Fonctions corporelles de base 5
Bien que chacun soit légèrement différent, vous devriez vous attendre à : 5
Seins/Poitrine 6
    Anatomie 6
Changements et douleurs 7
    Changements et douleurs 9
Zone génitale 10
    Anatomie 10
    Soins génitaux 11
Pilosité pubienne 13
Problèmes de santé génitale 13
    Infections par des levures 13
    Infections des voies urinaires 15
Mutilations génitales féminines (MGF) 16
Ressources 16

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Défense nationale, 2025.

Santé des femmes et de la diversité

PDF : D2-707/2025F-PDF
ISBN 978-0-660-79125-8

Papier : D2-707/2025F
ISBN 978-0-660-79126-5

Introduction

Peu importe votre âge ou votre stade de carrière dans les Forces armées, vous pouvez être amené(e) à repousser vos limites et à relever des défis physiques, émotionnels et environnementaux.

Les longues périodes de travail, les températures extrêmes, l'accès limité aux toilettes et le port d'équipement de protection peuvent rendre difficile la gestion des besoins de votre corps — en particulier ceux liés aux systèmes reproducteur et urinaire des femmes et des membres divers ayant des besoins similaires.



Ce guide vise à promouvoir une compréhension inclusive de ces enjeux de santé tout en respectant la diversité des expériences de genre.

Terminologie

Différents termes peuvent être utilisés pour décrire les parties du corps (anatomie) et leur fonctionnement, ce qui peut prêter à confusion et décourager les gens de parler de leur santé. Cela signifie que les personnes peuvent manquer des occasions de faire des choix sains, de savoir ce qui est courant ou de savoir quand envisager de consulter un fournisseur de soins de santé.

Ce guide contient un langage inclusif que les femmes cisgenres, les personnes transgenres, les personnes intersexuées et les personnes de genre divers peuvent utiliser pour discuter de leur santé. Des termes cliniques sont utilisés pour expliquer les parties externes et internes du corps, ce qui peut ne pas refléter vos préférences linguistiques. Veuillez partager votre terminologie personnelle avec votre fournisseur de soins de santé afin que vous soyez à l'aise lorsque vous discutez de votre santé.

CISGENRE

Cisgenre désigne une personne dont le sexe assigné à la naissance correspond à son identité de genre.

INTERSEXUALITÉ

L'intersexualité, c'est lorsqu'une personne naît avec un mélange de traits biologiques qui affectent les parties de son corps, ses gènes et ses hormones.

GENRE

Le genre fait référence aux normes, comportements et rôles dans le contexte de la société. Le spectre du genre englobe une gamme diversifiée d'identités qui, pour certains, ne se conforment pas aux comportements, activités et attributs binaires qu'une société donnée attribue aux personnes (binaire signifiant deux choix, tel que, homme ou femme).

SEXE

Le sexe fait référence aux traits biologiques tels que les gènes, les hormones et les parties reproductives du corps qui correspondent à une assignation masculine, féminine ou intersexuée.

GENRE-DIVERS, FLUIDE OU NON-BINAIRE

Genre-divers, fluide ou non-binaire peut être utilisé pour décrire des personnes dont le genre n'est pas exclusivement masculin ou féminin.

TRANSGENRE

Transgenre fait référence à une personne dont le genre et l'expression du genre diffèrent du sexe assigné à la naissance. Transgenre est parfois utilisé comme un terme large qui inclut les personnes transgenres, non-binaires ou de genre divers qui ne se sentent pas entièrement représentées par homme ou femme. Il existe de nombreuses options disponibles pour soutenir le processus d'affirmation du genre qui sont des choix profondément personnels et peuvent varier pour chacun si/ou lorsqu'ils choisissent de les explorer. Pour plus d'informations, consultez le Guide de santé d'affirmation de genre.

DYSPHORIE DE GENRE

La dysphorie de genre est un terme médical utilisé pour décrire la détresse ou l'inconfort qui peuvent survenir lorsque le sexe assigné à la naissance d'un individu ne correspond pas à son identité de genre. La dysphorie de genre peut se manifester de différentes manières, y compris par une détresse psychologique, de l'anxiété, de la dépression et un fort désir de vivre selon le genre avec lequel on s'identifie. Si vous pensez que cela s'applique à vous, considérez une rencontre avec votre fournisseur de soins de santé.

SAVIEZ-VOUS ?

Les variations intersexuées peuvent n'être découvertes que plus tard dans la vie, par exemple à la puberté, lorsqu'on peut remarquer des changements corporels inattendus ou l'absence de changements. À l'âge adulte, cela peut être découvert lorsqu'une personne essaie d'avoir un enfant et rencontre des difficultés liées à l'infertilité. De 1,7 à 4 % des personnes peuvent avoir des variations intersexuées, et il est important de noter qu'il n'existe pas de corps intersexué « typique ». Toutes les personnes ayant ces variations ne s'identifient pas nécessairement comme intersexuées.

Fonctions corporelles de base

Bien que chacun soit légèrement différent, vous devriez vous attendre à :

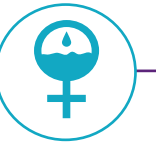
- Uriner cinq à sept fois par jour.
- Ne pas avoir de fuites urinaires lors d'exercices physiques.
- Vider vos intestins une ou deux fois quotidiennement ou aux deux jours.
- Expérimenter des changements au niveau des tissus mammaires/de la partie supérieure du corps tout au long du cycle menstruel jusqu'après la ménopause, bien que tout le monde ne soit pas forcément conscient de ces changements.
- Avoir une période régulière de saignement vaginal, durant de trois à huit jours et se produisant tous les 21 à 35 jours sauf si :



vous êtes enceinte



vous prenez certaines hormones associées à l'hormonothérapie



vous êtes en périménopause

vous avez subi une ablation de l'utérus (hystérectomie)

vous avez subi une ménopause naturelle ou chirurgicale (ablation des ovaires (ovariectomie))

Seins/Poitrine

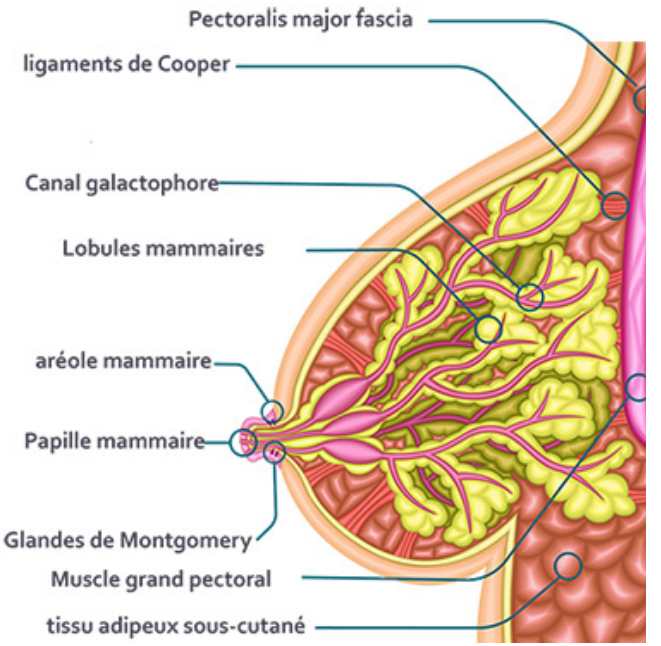
Anatomie

Les seins varient en forme, taille et uniformité. Il est courant qu'un sein soit légèrement plus large que l'autre.

Ils se situent devant les muscles pectoraux de la poitrine. À l'extérieur se trouvent la peau, le mamelon et l'aréole. L'aréole est la zone bosselée de la peau autour du mamelon, plus sombre que le reste de la peau environnante. À l'intérieur, il y a des tissus glandulaires et adipeux, avec des vaisseaux sanguins.

Le tissu glandulaire est constitué de lobules, qui peuvent produire du lait après une grossesse. Lorsque qu'une personne allaite, ce lait passe par les canaux et sort par le mamelon.

Les seins ont des structures de soutien très limitées; seulement la peau et les fibres internes fines connues sous le nom de ligaments de Cooper. Un soutien-gorge ou des vêtements de soutien bien ajustés éviteront les douleurs inutiles des tissus et des mamelons.



Changements et douleurs



Les seins peuvent gonfler et devenir sensibles ou douloureux (mastalgie) en réponse aux changements hormonaux causés par certaines thérapies hormonales (TH), le cycle menstruel, la grossesse et la périménopause.

À l'approche des menstruations (avant les règles), certaines personnes peuvent ressentir des zones sensibles ou des bosses, notamment près de l'aisselle. Les bosses devraient disparaître au fur et à mesure que le cycle menstruel progresse. Après la ménopause, les seins/tissus de la partie supérieure du corps peuvent sembler plus souples, moins fermes et moins bosselés.

La douleur peut être causée par :

- Beaucoup de mouvements des tissus sans soutien adéquat;
- Un bandage trop fréquent ou trop serré; voir la section sur le bandage ci-dessous.
- Blessures ou entorses au cou, à l'épaule ou au dos.
- Médicaments tels que la pilule contraceptive et certains antidépresseurs; les effets secondaires seront répertoriés dans le feuillet d'information du fabricant.
- Conditions telles que la mastite ou les abcès qui causent des douleurs ainsi qu'un malaise général.

La douleur peut être traitée par:

- L'utilisation de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène, ou l'application d'un gel antidouleur sur la zone.
- Le port d'un soutien-gorge bien ajusté pendant la journée et d'un soutien-gorge souple et confortable pour dormir.
- La prise de pauses supplémentaires du port de bandeau dans les jours précédant les règles.
- Il y a peu de preuves scientifiques que les comprimés de vitamine E, les graines de lin ou l'huile d'onagre réduisent cette douleur, mais certaines personnes pensent qu'ils sont utiles.

SAVIEZ-VOUS?

La fécule de maïs est très efficace pour absorber l'eau. C'est un ingrédient courant dans de nombreux produits de soins de la peau et il est généralement sécuritaire à utiliser sauf si vous avez une allergie connue. Si vous êtes en périménopause et/ou prenez de la testostérone, considérez l'application de fécule de maïs sur une peau propre et sèche pour aider à absorber **l'excès de sueur.**



CONSULTEZ LE MINI-GUIDE SUR SOUTIENS-GORGE DE SPORT ET LA COMPRESSION DE LA POITRINE POUR PLUS D'INFORMATIONS

Changements et douleurs *(à discuter avec votre professionnel de la santé)*

Apprenez à connaître l'apparence et la sensation de votre corps à différents moments de votre cycle menstruel et contactez votre fournisseur de soins de santé si vous constatez l'un des changements suivants:



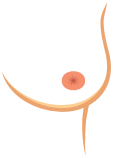
Un changement de couleur de la peau qui peut sembler rouge ou enflammée.



Un changement de position du mamelon, par exemple s'il est devenu inversé ou pointe différemment.



Un changement dans l'apparence ou la sensation de la peau des seins/tissus de la partie supérieure du corps, comme des plis ou des capitons.



Une nouvelle bosse, un gonflement, un épaississement ou une zone bosselée dans un sein/côté, la partie supérieure de la poitrine ou l'aisselle qui n'était pas là auparavant.



Un écoulement inhabituel ou de sang (sécrétion) de l'un ou l'autre des mamelons.



Une douleur accompagnée d'une température très élevée ou d'une sensation de chaleur et de frissons.



Une éruption cutanée ou des croûtes autour du mamelon.



Des changements de taille ou de forme des seins.



Une douleur dans les seins ou l'aisselle présente tout le temps ou presque tout le temps et qui ne s'améliore pas ou n'est pas soulagée par les analgésiques.

Zone génitale

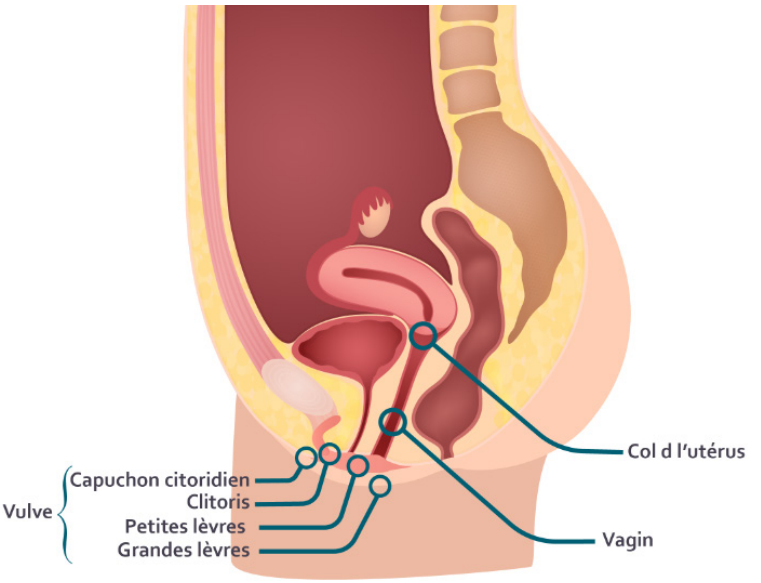
Anatomie

Les parties externes des organes génitaux sont collectivement appelées la vulve, qui comprend les grandes lèvres, les petites lèvres, le clitoris et le capuchon clitoridien. La vulve protège le vagin, qui est à l'intérieur du corps, en empêchant les bactéries nocives de pénétrer à l'intérieur. Les poils pubiens dans la région vulvaire aident également en piégeant l'humidité et en maintenant un bon environnement pour les bactéries saines.

Les parties internes des organes génitaux commencent par le vagin. C'est un tube musculaire entre les organes génitaux externes et le col de l'utérus. Il peut s'étirer pour accueillir un objet tel qu'un pénis ou un jouet sexuel pendant les relations sexuelles ou un bébé pendant l'accouchement. Le vagin produit une sécrétion pour éliminer les bactéries nocives et les remplacer par de bonnes bactéries. Les pertes vaginales sont typiques et peuvent varier en nature ou en quantité tout au long du cycle menstruel. L'odeur vaginale et vulvaire peut varier considérablement entre les individus et peut être influencée par des facteurs tels que l'alimentation, le cycle menstruel et l'activité (sexuelle ou physique). Toute préoccupation concernant une odeur plus forte ou des pertes anormales peut être discutée avec votre fournisseur de soins de santé.

Le **col de l'utérus** est l'ouverture de **l'utérus** située au sommet du **vagin**. Il est normalement fermé mais s'ouvre légèrement pendant les menstruations pour laisser sortir le sang ou s'ouvre largement pour laisser passer un bébé lors de l'accouchement.

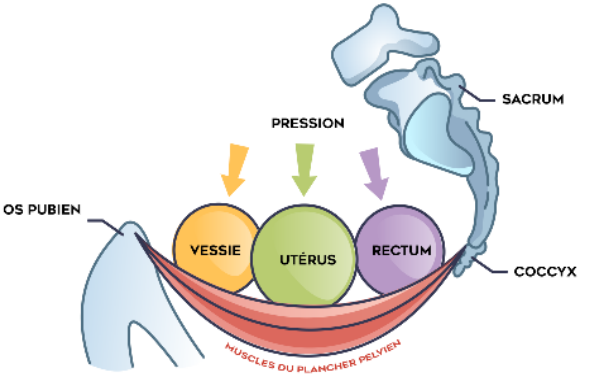
L'utérus est parfois appelé matrice. C'est un organe musculaire et vasculaire qui soutient un fœtus en développement pendant la grossesse. Sa muqueuse change tout au long du cycle menstruel et est évacuée pendant les menstruations, passant par le col de l'utérus et sortant du corps par le vagin. Voir le Guide de la santé menstruelle pour plus d'informations.



Les ovaires sécrètent des hormones et libèrent un ovule, généralement chaque mois, sauf si la personne utilise certains contraceptifs hormonaux ou d'autres

traitements hormonaux. Les trompes de Fallope relient les ovaires à l'utérus et c'est là que les spermatozoïdes fertilisent généralement un ovule au début de la grossesse.

Le plancher pelvien comprend tous les muscles qui soutiennent la vessie, l'utérus et les intestins. Imaginez un hamac de muscles qui soutient votre tronc pendant l'exercice, l'activité sexuelle, l'accouchement et les activités de toilette. Le dysfonctionnement du plancher pelvien se produit lorsque les muscles deviennent faibles, tendus ou endommagés, ce qui peut se produire lors de l'accouchement ou de la ménopause et peut entraîner des fuites urinaires entre autres problèmes. Cela peut être géré en consultant un physiothérapeute qualifié en rééducation périnéale et pelvienne.



CONSULTEZ LE GUIDE DE LA SANTÉ URINAIRE POUR PLUS D'INFORMATIONS.

Soins génitaux

Une hygiène et des soins appropriés sont importants pour maintenir une santé globale et un bien-être. Il est recommandé de nettoyer quotidiennement la région génitale externe avec de l'eau tiède. Lors du lavage, concentrez-vous sur la zone externe, sans insérer de savon dans le vagin, car le vagin possède une capacité autonettoyante et ne nécessite pas de nettoyage interne.





Il est important de s'essuyer ou de se laver en commençant par l'avant ou le haut des organes génitaux vers l'arrière en direction de l'anus, afin d'éviter de transférer des bactéries nocives dans la région vulvaire, ce qui augmente le risque d'infection.

Se laver les mains par la suite, autant que possible.

CHANGER RÉGULIÈREMENT LES PRODUITS D'HYGIÈNE MENSTRUELS PENDANT LES MENSTRUATIONS ET PRATIQUER DES ACTIVITÉS SEXUELLES PROTÉGÉES EN UTILISANT DES PRÉSERVATIFS SONT ÉGALEMENT DES ASPECTS IMPORTANTS DES SOINS PERSONNELS.

À faire :

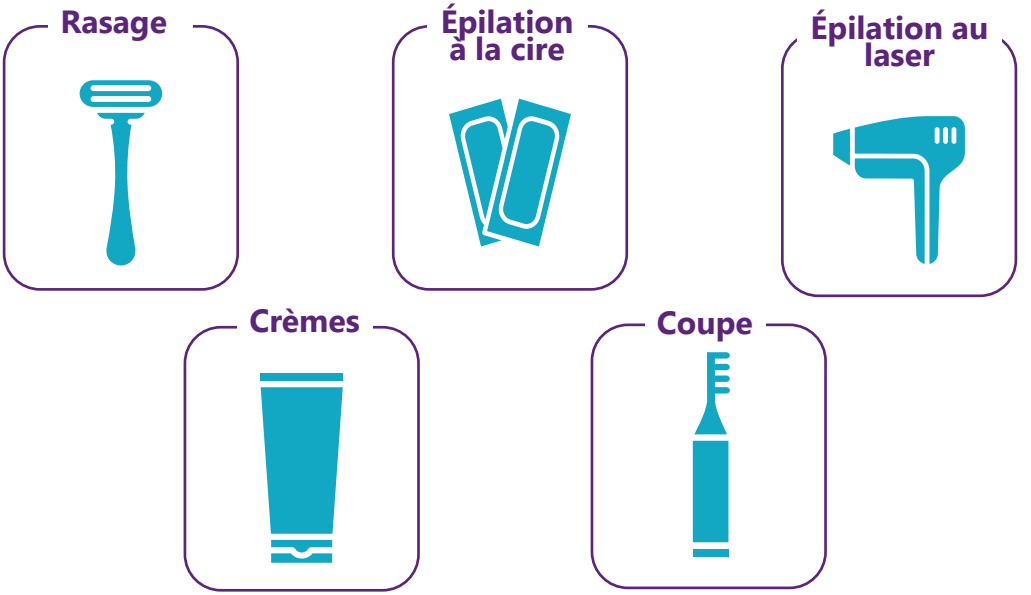
- Nettoyer la vulve à l'eau tiède.
- Utiliser des lingettes pour bébés pour peaux sensibles ou à base d'eau lorsqu'il n'y a pas d'accès à l'eau.
- La nuit, portez des vêtements amples sans sous-vêtements si possible.
- Apporter des sous-vêtements de rechange si vous travaillez dans un environnement chaud.
- Consulter un prestataire de soins de santé en cas de douleur génitale avec ou sans activité sexuelle.
- Porter des sous-vêtements en coton respirant

À éviter:

- Le port de vêtements mouillés ou saturés de sueur pendant de longues périodes.
- L'utilisation de produits parfumés autour de la vulve et du vagin.
- Les douches vaginales ou nettoyage de l'intérieur du vagin.
- Le port de sous-vêtements mal ajustés ou abrasifs.
- Vêtements trop serrés

Pilosité pubienne

Il n'y a aucune raison médicale ou hygiénique de retirer les poils pubiens. Cependant, certaines personnes préfèrent enlever tous ou certains de leurs poils pubiens en utilisant l'une des méthodes suivantes:



L'épilation pubienne peut entraîner des complications telles que des poils incarnés, des démangeaisons sévères à mesure que les poils repoussent, des brûlures dues à l'épilation à la cire, des coupures ou des éraflures, et des infections cutanées. Il est recommandé de couper les poils plus courts avec des ciseaux ou un taille-poils muni d'un guide plutôt que de les enlever complètement.

Problèmes de santé génitale

Infections par des levures

Les infections par des levures sont des infections courantes. Elles peuvent se produire dans toutes les zones humides du corps, notamment sous les plis de la peau, sous les seins, dans les aisselles, entre les doigts et les orteils, dans la région de l'aine, sous le prépuce d'un pénis ou à l'intérieur du vagin. Elles sont généralement inoffensives mais peuvent être très inconfortables et peuvent revenir fréquemment (bien qu'elles ne soient pas des infections transmissibles sexuellement et par le sang) . Se laver régulièrement et garder la peau sèche autant que possible sont des mesures de prévention importantes.

Les symptômes d'une infection vaginale par des levures peuvent inclure:

- Un écoulement épais et blanc, grumeleux (parfois décrit comme ressemblant à du fromage cottage) qui n'a généralement pas d'odeur.
- Des démangeaisons ou des irritations dans la zone affectée.
- Des douleurs ou des brûlures en urinant ou pendant les activités sexuelles.

Un examen vaginal par votre prestataire de soins de santé est une étape importante du diagnostic d'une infection par des levures. Il existe certaines conditions de la peau vulvaire comme le lichen scléreux (qui provoquent des démangeaisons, des petites coupures, des douleurs et une peau pâle ou ridée) qui vont et viennent. Les personnes pensent souvent qu'elles ont une infection à levures, mais cela pourrait être le lichen scléreux, qui peut être facilement traité par une pommade topique à base de stéroïdes lorsqu'il se manifeste.

Si vous souffrez d'infections à levures récurrentes, votre médecin pourrait vous aider à prévenir les infections en accomplissant une vérification du diabète et en vous prescrivant des médicaments pour une période plus longue.

SOYEZ PRÉPARÉ(E)

Les antibiotiques préventifs contre le paludisme peuvent augmenter le risque de développer une infection par des levures dans le vagin. Il est donc conseillé de parler avec votre pharmacien ou votre prestataire de soins de santé des symptômes et des options de traitement avant un déploiement.



Le traitement est simple et généralement efficace grâce à ce qu'on appelle des traitements « antifongiques ». Ceux-ci peuvent être une crème à appliquer par voie vaginale ou des comprimés à avaler.

SAVIEZ-VOUS ?

Les antifongiques et les lubrifiants vaginaux sont des produits en vente libre et peuvent être achetés sans ordonnance dans une pharmacie civile ou un supermarché.

Infections des voies urinaires

Les infections des voies urinaires (IVU) sont généralement causées par des bactéries nocives qui pénètrent dans les voies urinaires et peuvent affecter l'urètre, la vessie, les uretères ou les reins. Elles sont très fréquentes dans l'anatomie génitale féminine car le tube qui transporte l'urine (urètre) est court, et les ouvertures de l'anus et de l'urètre sont plus proches l'une de l'autre. Cette proximité facilite la pénétration des bactéries nocives dans les voies urinaires, augmentant ainsi le risque de développer une IVU.

Les symptômes d'une IVU comprennent :

- Douleur ou sensation de brûlure en urinant (dysurie).
- Besoin d'uriner plus souvent que d'habitude (fréquence urinaire).
- Uriner plus fréquemment pendant la nuit (nocturie).
- Besoin urgent d'uriner (urgence).
- Présence de sang dans l'urine ou changement de couleur de cette dernière en plus foncée et plus trouble.
- L'urine a une forte odeur.

En cas de développement de symptômes, contactez votre prestataire de soins de santé dès que possible pour un traitement avec une courte cure d'antibiotiques. Un échantillon d'urine devra être testé pour confirmer une infection, bien que le traitement puisse être administré sur la base des symptômes seuls. Les antibiotiques agissent généralement dans les 48 heures suivant le début du traitement et les symptômes disparaissent généralement par la fin du troisième jour s'ils sont pris comme prescrit.

CELA PEUT AIDER

Bien que les preuves scientifiques puissent être limitées ou en cours de recherche, il existe certaines pratiques largement acceptées qui peuvent aider à éviter les IVU:

- Maintenir la propreté de la région vulvaire.
- Se laver ou se nettoyer de l'avant vers l'arrière.
- Boire des liquides et uriner régulièrement.
- Uriner peu de temps après une activité sexuelle.
- Prendre régulièrement du jus ou des extraits de canneberge purs, si vous êtes sujet à des infections urinaires fréquentes.





POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONSULTEZ LE GUIDE DE SANTÉ URINAIRE.

Mutilations génitales féminines (MGF)

Les mutilations génitales féminines recouvrent toutes les interventions incluant l'ablation partielle ou totale des organes génitaux externes de la femme ou toute autre lésion des organes génitaux féminins qui sont pratiquées pour des raisons non médicales. Les MGF sont pratiquées dans certaines cultures, mais elles sont illégales en vertu de la loi canadienne. Des complications peuvent survenir après des MGF, à la fois immédiatement et à plus long terme. Si vous pensez avoir été affecté(e) et avez des complications ou des préoccupations concernant la miction, les fuites urinaires, les pertes anormales, les règles, l'intimité ou l'accouchement, un professionnel de la santé peut vous aider.

Ressources

Coalition pour la santé des femmes (en anglais seulement)
https://thewhc.ca/resources/

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)
https://www.sogc.org/fr

Spécialement pour vous – Femmes (Santé Canada)
https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/specialement-pour-vous/femmes.html

SANTÉ DES FEMMES ET DE LA DIVERSITÉ

WOMEN AND DIVERSITY HEALTH