

la médecine des femmes

par: Mona Hébert

homéopathe, naturopathe, herboriste

Le vagin, cet intime inconnu...
Aussi unique à chaque femme que les traits de son visage, le monde vaginal demeure encore, pour beaucoup d'entre nous, un univers à explorer. À vos spéculum !



Un rendez-vous vaginal

Les femmes ne connaissent pas leur corps. C'est un constat surprenant qui se confirme indéniablement quand on parle du sexe féminin. Combien d'entre nous se sont-elles déjà regardées intimement ? Au nom de quelle croyance, par quel mécanisme inconscient négligeons-nous de connaître cette partie si importante de nous-mêmes ? C'est pourtant là que se situent la source, le nid et le trésor de notre féminité.

Le monde vaginal, d'une réalité si merveilleuse et essentielle est plus méconnu que la face cachée de la lune. On aborde la vulve sous l'aspect biologique, médical ou sexuel, mais en a-t-on apprécié la singularité et la beauté ? Sa seule vision ravive en nous un des tabous parmi les plus anciens et les plus fortement ancrés dans nos mœurs. Longtemps, les femmes ont enfanté scrupuleusement cachées sous des draps blancs. Encore aujourd'hui, les seules images facilement accessibles de notre sexe se trouvent dans les livres pornos, ou dans les ouvrages médicaux, associés à des noms de maladies, avec des schémas d'organes présentés de façon si ennuyeuse que l'on doute qu'il s'agisse bien de notre corps. Tout cela reste très superficiel et n'est pas d'un très grand secours pour connaître notre sexe.

Approfondir notre connaissance intime véritable est indispensable à l'expression de notre bien-être. L'expérience directe est le meilleur outil pour apprivoiser notre corps et nous donner davantage d'emprise et d'autonomie sur notre santé.

La politique de la vulve

Tout vient du féminin. Pourtant, le pouvoir phallocratique a imposé aux femmes sa domination en leur enlevant leur capacité de s'initier à la puissance et à l'autonomie de leur sexualité. Ceinture de chasteté, ablation des lèvres, excision du clitoris, infibulation ; pourquoi ces sanglantes boucheries et ces agressions sadiques faites au corps des femmes ? Il y a moins de 100 ans, on muselait encore le sexe des femmes. Cette douloureuse soumission se perpétue actuellement. 100 millions de femmes sont excisées dans le monde et la barbarie continue : deux millions de fillettes sont encore mutilées chaque année. Cette haine du désir et du plaisir de la femme, cet ostracisme anti-vulvaire ont assez duré. Restaurons la royauté des femmes sur leur corps.

L'exploration vaginale

Toutes les femmes devraient avoir la chance de visualiser l'intérieur de leur corps. Quand on examine régulièrement son sexe, on est à même d'en remarquer les moindres changements, ce qui permet un traitement précoce des affections éventuelles. On peut détecter nos temps fertiles et infertiles, nos infections, l'apparition ou l'évolution de condylômes, ou d'autres altérations internes. L'auto-examen ne remplace pas les tests de frottis vaginaux (test de PAPANICOLAOU) qu'on doit faire à intervalles réguliers. Ces tests sont les seuls à pouvoir déceler les dysplasies, ces modifications cellulaires précancéreuses de nos tissus utérins.

L'auto-observation, d'abord un outil de prévention, permet de démythifier notre corps, de reprendre sur lui nos droits sacrés. Il faut secouer la honte non avouée qui nous empêche de regarder à l'intérieur de nos corps, d'en apprendre le fonctionnement, de se faire confiance pour devenir expertes de nous-mêmes et cesser de compter sur la seule compétence des médecins.

La fleur de chair

Même nue, on n'a qu'une vision superficielle de son propre sexe. Au centre du corps, la vulve est à la fois porte de la vie et source d'énergie érotique. La première partie de notre géographie intime est le Mont de Vénus, à la jonction du ventre et des cuisses, protubérance harmonieuse, couverte d'un triangle pileux caractéristique. Cette «mousse» pubienne retient et concentre les odeurs et phéromones pelviennes pour les rendre invitantes au partenaire amoureux. Le Mont de Vénus, ce coussin de tissus sensible à nos flux d'œstrogène et gonflé de la puberté à la ménopause protège les os de la zone pubienne. Ces os sont liés par des cartilages qui s'assouplissent pour permettre leur distension lors de l'accouchement.

Les grandes lèvres bordent l'échancrure vulvaire. Seuls leurs sillons externes sont couverts de poil. Toute cette région sue avec la même insistance que les aisselles. À la fois pour évacuer les surplus de chaleur interne, mais aussi pour sécréter un sébum particulier qui protège et imperméabilise les organes internes contre les bactéries pathogènes du sang menstruel, de l'urine ou des infections étrangères.

Couvertes en grande partie par les grandes lèvres, les nymphes (ou petites lèvres) ressemblent à des voiles flottants de formes et de dimensions très variables d'une femme à l'autre. Leur coloration s'étend du rose nacré au brun profond. Leurs glandes sébacées produisent à partir d'acides gras l'essentiel de la fragrance féminine, ce «baume sexuel» émetteur d'un large éventail de messages hormonaux à l'endroit des deux sexes. Les nymphes sont plus innervées et irriguées que les grandes lèvres et beaucoup plus sensibles aux stimulations. Les unes comme les autres gonflent avec l'excitation sexuelle jusqu'à doubler ou tripler de volume.

La jonction supérieure des nymphes recèle le clitoris, le plus secret des organes externes du corps féminin, recouvert de son capuchon. Érectile, ce bouton de chair est parcouru par plus de 8 000 nerfs distincts qui en font un des lieux favoris de la jouissance au féminin.

À l'intérieur de l'intérieur

À quelques centimètres sous le clitoris, se trouve l'ouverture de l'urètre, ce canal d'évacuation de la vessie, long d'à peine six centimètres. Cette proximité entre la vessie et les sources d'infection externes explique notre grande propension aux problèmes urinaires comme les cystites. Des glandes situées dans l'urètre produisent des sécrétions qui jaillissent parfois lors de l'orgasme.

Encore plus bas, toujours entre les lèvres, apparaît l'orifice du vagin, ce long conduit musculaire reliant l'utérus au monde extérieur. Pour poursuivre notre visite plus loin, il nous faut utiliser un spéculum (voir l'encadré) qui sert à écarter les parois

vaginales très extensibles. Parfaitement closes, ces parois internes, qu'on décrit ordinairement ouvertes, se touchent la plupart du temps pour empêcher le vagin de se remplir d'air.

Le vagin en santé est un milieu humide qui héberge une multitude de bactéries amies, des lactobacilles, dont le rôle est d'empêcher l'invasion des bactéries nocives. Bactéries lactiques et sécrétions vaginales coopèrent de sorte que le vagin baigne dans un milieu acide favorable dont le pH (3,8 à 4,5) équivaut à celui d'un verre de vin rouge. Cette acidité ambiante fait du vagin en santé, contrairement aux préjugés, un des endroits les plus propres du corps humain. Beaucoup plus propre que la bouche, par exemple. Il est donc aberrant, et même nuisible, de vouloir à tout prix assécher le vagin ou le soumettre à des douches avec des produits désinfectants. Ces pratiques détruisent la flore vaginale protectrice et suscitent les vaginites et les infections urinaires. L'odeur normale d'un vagin est proche de celle de l'acide lactique présent, par exemple, dans le yogourt ou la choucroute. Toute autre odeur désagréable révèle un déséquilibre de la flore vaginale par une infection de bactéries, de champignons ou un virus. Malheureusement, plus de 75% des femmes en sont victimes au moins une fois dans leur vie. Chez certaines, la sensibilité est si élevée qu'une seule émission de sperme (au pH très alcalin de 8) suffit à déséquilibrer l'écologie vaginale et ouvrir la porte aux infections.

Tout au fond du couloir rose du vagin, le col de l'utérus forme avec lui un angle variable d'un examen à l'autre, puisque l'utérus est relativement mobile selon la position du corps, la pression des viscères, etc. Le col utérin a l'apparence d'un bulbe humide. En son centre, c'est l'orifice de l'utérus où s'infiltrent les spermatozoïdes pour la fertilisation, d'où s'écoule le sang menstruel et qui s'écartera éventuellement pour laisser le passage à un enfant.

Le col sécrète, tout au long du cycle, un mucus, la glaire cervicale, dont l'abondance et l'apparence sont un bon indicateur de nos périodes fertiles. À la fin des menstruations, la glaire est très peu présente, puis, à mesure qu'approche l'ovulation, sa quantité augmente, son apparence devient de plus en plus claire et élastique, semblable à celle d'un blanc d'œuf non cuit. Immédiatement après, la glaire perd de son élasticité, s'épaissit, devient opaque et adhésive. Sa quantité diminue jusqu'aux menstruations. L'observation méticuleuse des fluctuations de la glaire cervicale s'intègre avantageusement à un programme naturel de contrôle de la fécondité.

Entre le vagin et l'anus, se trouve la région du périnée. Point d'appui de la vulve, c'est un des principaux soutiens des organes pelviens. Il est trop souvent traumatisé lors de l'accouchement, ce qui peut inciter au prolapsus utérin. Pour les taoïstes, cette région est connue sous le nom de «Porte de la vie et de la mort» et permet à la force de vie, si elle est tonifiée, d'augmenter l'énergie vitale.

Notre monde a un grand besoin de retrouver le sens sacré de la sexualité féminine. Le respect qui est dû à la Vie doit commencer par celui du corps des femmes, le lieu de nos origines.

S'éveiller à la beauté, s'initier à la sagesse et accéder aux forces à l'œuvre dans notre féminité, c'est développer, à travers le contact intime avec nos corps, la capacité d'en assumer à la fois la réalité animale et la transcendance spirituelle. C'est unir le sang à l'émotion créatrice et aussi percevoir dans la matière la plus concrète les promesses d'une semence d'étoile.

Guide d'auto-examen vaginal

Matériel

- une bonne source de lumière, idéalement le soleil, ou une puissante lampe de poche
- un spéculum (en plastique)
- un lubrifiant comme de la vitamine E liquide ou simplement de l'eau tiède
- un miroir
- un savon antiseptique
- un «journal vaginal» pour noter vos observations

Procédure

1. S'installer confortablement, le dos bien appuyé, sur un lit ou par terre. Relaxer.
2. Replier les genoux, écarter les pieds, ouvrir les jambes.
3. Réchauffer, lubrifier ou humecter le spéculum, tout en se familiarisant avec son mécanisme.
4. Placer le spéculum en position fermée, la poignée vers le haut.

Que voit-on?

1. Tout au fond, le col utérin, comme un beigne avec un point noir en son centre: l'orifice de l'utérus. En temps normal, le col est de couleur rose, bleuâtre si vous êtes enceinte, pâle si vous allaitez ou êtes ménopausée. Sa texture est lisse et ferme.
2. D'un examen à l'autre, l'angle entre le col et le vagin peut varier, le col peut sembler s'être «déplacé». Cela est normal la plupart du temps.
3. Les parois du vagin présentent des plis qui permettent son extension. Sans égards aux sécrétions, les parois elles-mêmes doivent être roses.
4. Selon l'étape du cycle menstruel, les sécrétions vaginales peuvent être blanches et crémeuses ou claires ou élastiques.
5. À part la rougeur et d'éventuels caillots foncés du flux menstruel, toute autre coloration des sécrétions est anormale (vaginite, MTS, etc.).
6. Effectuer l'examen à des moments différents du cycle (ovulation, avant, pendant et après les menstruations, pendant la grossesse). Noter soigneusement la date, la phase de la lune, le moment de votre cycle et tout ce qui est observable.
7. En apprivoisant vos fluctuations «normales», vous pourrez plus tard identifier rapidement tout ce qui est inhabituel au

5. Insérer lentement le spéculum dans le vagin, aussi à fond qu'il est confortable de la faire. Plusieurs femmes préfèrent l'introduire de côté, puis le retourner.
6. Tirer fermement vers soi la poignée la plus courte jusqu'à ce qu'on entende le «clic» qui signifie que le spéculum est bloqué en place. Trois niveaux d'ouverture sont possibles.
7. En éclairant et orientant le miroir, explorer tout l'intérieur du vagin.
8. Noter ses observations dans son «journal vaginal».
9. L'examen terminé, retirer doucement le spéculum (ouvert ou fermé, à son choix).
10. Laver le spéculum avec le savon et le remettre jusqu'à la prochaine fois. Si plusieurs femmes partagent le même spéculum, une désinfection est requise.

tout premier stade de développement. L'auto-examen ne dispense pas d'un examen régulier par une ressource compétente.

8. Compléter l'examen avec vos doigts à la recherche de masses, textures ou douleurs suspectes.
9. Des séances d'examen vaginal mutuel entre femmes sont des occasions inestimables d'apprentissage, de partage et de solidarité.

Que noter dans le journal?

- **Vulve:** couleur des lèvres et du clitoris, boutons, excroissances, éruptions.
- **Vagin:** état de l'hymen; couleur des parois; texture: boursouflée, ferme, uniforme; douleurs, altérations.
- **Sécrétions vaginales:** couleur, odeur, sécheresse, consistance, caillots, quantité.
- **Col utérin:** position, couleur, altération.
- **Sécrétions du col:** couleur, odeur, consistance, quantité.
- **Orifice du col:** forme, ouverture, fermeture, sécrétions, altération.

consultation, cours et ateliers

Sex-Yoga

Une méthode conçue pour maintenir et restaurer la santé des organes génitaux féminins. Contraception naturelle, problèmes gynécologiques et ménopause.

Du tonus pour l'utérus.

- choix entre 3 programmes individualisés (un seul programme par personne)
- 2 demi-journées pour chacun

a) santé gynécologique et contraception naturelle
problèmes menstruels

b) problèmes particuliers: kystes, fibromes, endométriose, absence de menstruations, infertilité, etc.

c) ménopause: équilibre hormonal, chaleurs, libido, etc.

La ménopause naturellement

Sans chaleurs et sans hormones.

S'initier à l'alimentation, les plantes et l'homéopathie pour cette nouvelle étape de vie.

Introduction aux plantes médicinales

Réveiller son âme de guérisseuse.

Découvrir 12 plantes, une pour chaque mois de l'année.

Les plantes médicinales des femmes

Syndrome prémenstruel, grossesse, ménopause.

Toutes les plantes pour la sagesse au féminin.

Autour des seins

Soins et massages pour la santé des seins au quotidien.

Options pour la prévention du cancer.

Autour des menstruations

Pouvoirs et tabou du cycle féminin.

Le calendrier lunaire et les remèdes naturels pour les problèmes menstruels – s.p.m., crampes, etc.

Homéofemme

Des remèdes au féminin pour le corps et pour l'esprit.

Bien dans sa peau avec l'homéopathie.

La beauté au naturel

La peau, c'est le miroir de la santé.

Soins et recettes pour des crèmes et des masques de beauté.

La trousse de secours

Des plantes, onguents et granules homéo pour les blessures, les chocs et tous les petits bobos de la famille.

La trousse de voyage

Décalage horaire, turista, malaria,

tout pour l'aventure, l'avion et le voyage.

En route!

Cours en régions (sur demande)

Consultations individuelles (sur rendez-vous)



La médecine des femmes

Mona Hébert

homéopathe
naturopathe
herboriste

514 523.0745

consultation cours ateliers

Mona Hébert concentre
sa pratique autour de la
santé des femmes

Renseignements et inscription:

523.0745

Un article tiré du Guide Ressources.