

CHU de Québec Université Laval
Direction des soins infirmiers

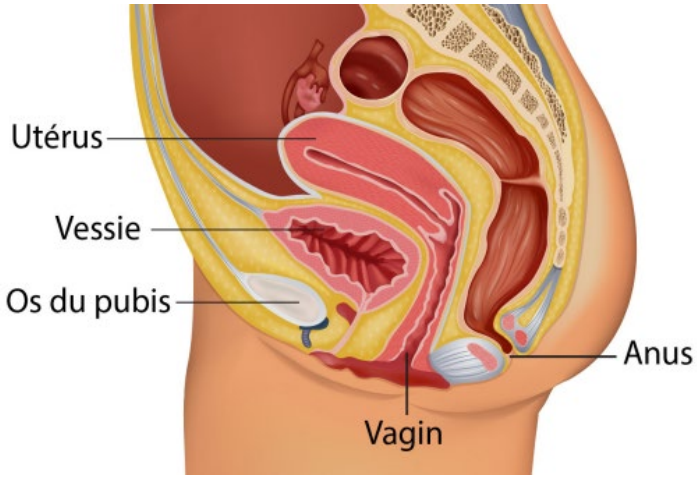
Guide d'enseignement

Radio-oncologie — Prévention de la sténose vaginale

Le but de ce document est de vous informer sur la prévention de la sténose vaginale.

Qu'est-ce que la sténose vaginale?

Vous avez reçu un traitement de radiothérapie ou de curiethérapie à la région pelvienne. Après ce traitement, le vagin peut devenir moins souple et plus étroit. C'est ce qu'on appelle une sténose vaginale.



Pourquoi faire des exercices ?

- Une sténose vaginale peut causer :
  - Des relations sexuelles « avec pénétration » douloureuses.
  - Des examens gynécologiques difficiles. Les examens de suivi permettent de détecter rapidement une récidive de cancer, ce qui permet une prise en charge précoce.
- La radiothérapie ou la curiethérapie pelvienne peut également affecter la souplesse et la force des muscles du plancher pelvien, puis occasionner une difficulté à retenir vos urines. Cela ne survient pas chez toutes les personnes et si c'est le cas, il existe des approches comme la physiothérapie en santé pelvienne pour améliorer le confort et le contrôle.

Les exercices de prévention permettent de maintenir l'élasticité du vagin et des muscles du plancher pelvien. Ces exercices se font à l'aide d'un dilatateur vaginal.

Qu'est-ce qu'un dilatateur vaginal ?

Un dilatateur vaginal (ou accommodateur vaginal) est un dispositif médical de forme cylindrique conçu pour étirer doucement les parois du vagin. Il est souvent utilisé dans ces contextes :

- Après des traitements comme la radiothérapie pelvienne qui peuvent provoquer un rétrécissement ou une perte d'élasticité du vagin
- Pour préserver ou restaurer la souplesse et la profondeur du canal vaginal

Caractéristiques :

- Généralement en silicone ou plastique lisse
- Disponible en différentes tailles pour une progression douce

Quand débuter les exercices ?

Après la fin de vos traitements, selon les recommandations de votre radio-oncologue ou de l'infirmière en radio-oncologie.

Combien de temps faut-il faire les exercices ?

Il est recommandé d'utiliser le dilatateur vaginal régulièrement, idéalement à tous les jours ou au moins trois fois par semaine, pendant environ 2 ans après la fin des traitements de radiothérapie.

Cela dit, chaque personne a son propre rythme. L'essentiel est de commencer doucement, sans attendre trop longtemps, pour préserver le confort et la souplesse des tissus vaginaux.

Certaines personnes croient qu'avoir des relations sexuelles régulières avec pénétration remplacent l'utilisation d'un dilatateur vaginal. Cela n'est pas tout à fait vrai, car cette approche peut générer une pression psychologique chez votre partenaire, et voici pourquoi :

1) Responsabilité thérapeutique implicite : Si la pénétration devient un « traitement », votre partenaire peut ressentir qu'il a une responsabilité médicale. Cela peut transformer l'activité sexuelle en une tâche.

2) Fréquence imposée : Trois fois par semaine peut être perçu comme une fréquence élevée, surtout si le désir sexuel n'est pas toujours au rendez-vous. Cela peut créer une pression de devoir « livrer la marchandise ou performer » et nuire à la connexion émotionnelle.

3) Peur de faire mal ou d'être inadéquat : Si vous ressentez une sensibilité ou de la douleur durant les rapports sexuels, le partenaire peut craindre de provoquer de la douleur, ce qui peut inhiber son propre désir sexuel ou générer de l'anxiété ou de la frustration.

4) Impact sur la dynamique relationnelle : Si votre intimité sexuelle est associée à un « traitement », cela peut déséquilibrer la relation, surtout si l'un des deux ne se sent pas émotionnellement aligné avec le rythme ou les attentes de l'autre. Le lien affectif peut s'affaiblir et la communication devenir plus difficile.

En résumé, il est important de considérer les relations sexuelles comme un moment de bien-être basé sur le désir partagé et non comme un soin médical. Nous vous invitons à utiliser le dilatateur vaginal indépendamment des relations sexuelles avec votre partenaire.

Comment faire les exercices avec le dilatateur vaginal ?

Avant de débuter les trois exercices, voici les étapes à suivre :

1. Lavez vos mains.

2. Lavez le dilatateur à l'eau chaude et au savon sans parfum.

3. Appliquez un lubrifiant à base d'eau sur le bout du dilatateur et à l'entrée du vagin. Exemples de lubrifiants : MUKO®, Good Clean Love®, YES®. Vous pouvez acheter ces produits à votre pharmacie ou en ligne, sans prescription.

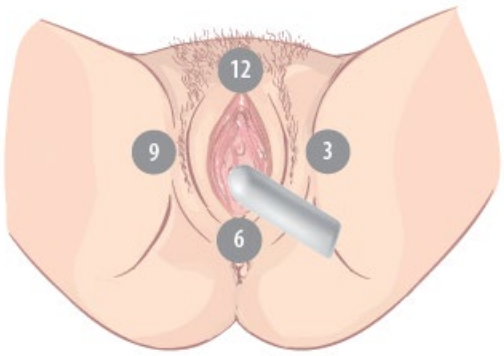
   Ne pas utiliser de vaseline, huile pour bébé, lotions ou lubrifiant à base de silicone. Ces produits risquent de provoquer des irritations.

4. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Vous pouvez aussi le faire dans le bain ou la douche.

5. Écartez les lèvres de la vulve. Insérez doucement sans forcer le dilatateur dans le vagin, aussi loin que possible (environ 8-12 cm ou 5 pouces). Un léger mouvement de rotation ou d'oscillation peut faciliter l'insertion progressive du dilatateur.
6. Vous pouvez maintenant faire les exercices avec le dilatateur. Ces trois exercices sont expliqués dans la section qui suit.

Exercice # 1 : Étirement soutenu

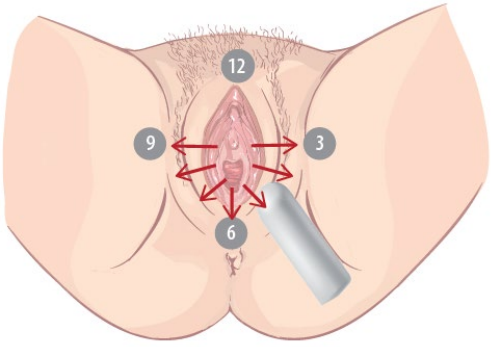
- Détendez vous
- Laissez le dilatateur inséré au fond du vagin pendant dix minutes en maintenant une légère pression. L'objectif est de laisser le dilatateur étirer tranquillement le vagin.
- Après quelques minutes, vous ne devriez plus ressentir l'étirement.
- Retirer doucement le dilatateur.



Lorsque l'exercice #1 est confortable et que vous êtes à l'aise, poursuivez à l'exercice #2, mais continuez aussi de faire l'exercice #1.

Exercice # 2 : Le balancier

- Insérer le dilatateur, puis exercez une pression modérée contre les parois du vagin.
  - Exercez des pressions vers les côtés et l'arrière, en évitant l'avant (pour éviter d'appuyer sur le pubis).
  - Imaginez que votre vagin est une horloge comme sur l'image. Les pressions sont faites à chaque heure, de 3h00 vers 9h00 (3h, 4h, 5h, 6h, 7h, 8h et 9h).
  - Chaque pression doit avoir une durée de quinze secondes.

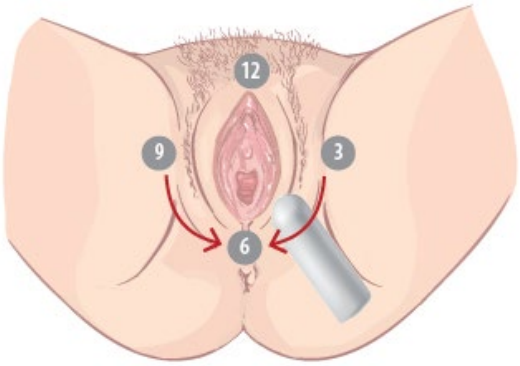


- Répétez 3 fois cet exercice.
- Il est important de ne ressentir qu'un étirement modéré pendant cet exercice et non de la douleur.

Lorsque l'exercice #2 est confortable et que vous êtes à l'aise, poursuivez à l'exercice #3. Continuez aussi de faire les exercices #1 et #2 en alternance.

Exercice # 3 : Le massage.

- Insérer le dilatateur, puis exercez une pression modérée contre les parois du vagin :
  - Exercez une pression modérée du dilatateur contre la paroi vaginale. Maintenez cette pression en faisant un mouvement de massage.
  - Imaginez que votre vagin est une horloge comme sur l'image. Massez la paroi vaginale et faire la pression de 3h00 vers 6h00 pendant 2 minutes.
  - Faites ensuite le même mouvement de massage de 9h00 vers 6h00 pendant 2 minutes.



- Il est important de ne ressentir qu'un étirement modéré pendant cet exercice et non de la douleur.

Lorsque l'exercice #3 est confortable et que vous êtes à l'aise, réaliser les 3 exercices en alternance.

Lorsque vous avez terminé les exercices :

7. Retirez le dilatateur vaginal
8. Lavez le dilatateur vaginal à l'eau chaude et au savon, puis laissez sécher
9. Nettoyez l'entrée vaginale de l'avant vers l'arrière à l'aide d'un linge propre
10. Lavez vos mains

L'énergie et la motivation vous manquent?

C'est tout à fait normal de ressentir de la fatigue ou un manque de motivation face à l'utilisation du dilatateur vaginal. Ce geste peut sembler intrusif ou simplement trop exigeant dans un moment où l'énergie est limitée.
Cela dit, commencer doucement, à votre rythme, peut vraiment aider.

Qu'est-ce que je dois surveiller et qui contacter au besoin ?

Signes à surveiller	Qui contacter
• Vous avez des pertes sanguines en grande quantité. • Vous devez changer votre serviette sanitaire toutes les heures.	Consulter à l'urgence
• Vous êtes incapable d'insérer le dilatateur vaginal ou d'avoir des relations sexuelles. • Vous avez des douleurs intenses inhabituelles. • Vous avez des brûlements ou observez la présence de sang dans vos urines. • Vous avez des démangeaisons, pertes vaginales ou odeurs inhabituelles.	Contactez : votre infirmière-pivot ou une infirmière en radio-oncologie au 418-691-5264

Questions fréquentes

- **Est-ce normal d'avoir des pertes vaginales ou des saignements ?**

Vous pourriez avoir des pertes d'une petite quantité de sécrétions avec un peu de sang. Cela est normal lorsque vous commencez à utiliser votre dilatateur ou à avoir des relations sexuelles. Les pertes vont diminuer au fil des semaines lorsque le vagin retrouvera son élasticité.

- **Est-ce que l'utilisation du dilatateur vaginal est douloureuse ?**

L'inconfort est normal suite à l'utilisation. Plus vous pratiquez les exercices, moins il y aura d'inconfort. Si les exercices sont trop douloureux : contactez votre infirmière de radiothérapie. Vous pourriez avoir besoin de changer pour un plus petit format de dilatateur.

- **Comment savoir si je dois changer mon dilatateur vaginal pour une taille supérieure ?**

Parfois, il faut débuter avec un dilatateur de petite taille. Avec le temps et la pratique, les exercices pourraient devenir plus faciles et sans inconfort important. Si c'est le cas, parlez-en à votre infirmière de radio-oncologie. Elle pourrait vous proposer de changer de taille, au besoin.

- **Est-ce que je peux utiliser mon vibrateur personnel ?**

Oui, un vibrateur personnel peut être utilisé comme alternative au dilatateur vaginal lorsque la tolérance à l'insertion avec le dilatateur vaginal est déjà bien établie. Le vibrateur personnel peut jouer un rôle similaire, à condition qu'il soit utilisé avec douceur et de manière sécuritaire.

- **Où puis-je me procurer un nouveau dilatateur vaginal ?**

Vous pouvez le commander en ligne ou le trouver dans une boutique érotique de votre choix.

www.comeasyouare.com/collections/all-products/dilators

Pour livraison gratuite, utilisez le code : DELIVERY

- **Quand est-ce que je peux débuter les relations sexuelles?**

Lorsque vous tolérez bien l'insertion du dilatateur vaginal, vous pouvez avoir des relations sexuelles vaginales avec pénétration. Toutefois, même si l'insertion du dilatateur vaginal est bien tolérée, cela ne signifie pas nécessairement que :

1) Votre corps est prêt à recevoir une pénétration dans un contexte sexuel (qui implique excitation, lubrification naturelle, détente musculaire)
2) Vous êtes émotionnellement disponible pour une relation sexuelle qui engage l'intimité et souvent l'anticipation de la douleur à la pénétration
3) Le désir sexuel est présent : les activités sexuelles ne se résument pas à une capacité mécanique, elles reposent sur l'envie, la connexion et le plaisir partagé

En d'autres mots, tolérer le dilatateur signifie que les tissus du vagin s'adaptent à une forme d'étirement. Toutefois, avoir une relation sexuelle avec pénétration implique beaucoup plus, c'est pourquoi :

- Il est essentiel de ne pas précipiter la reprise des relations sexuelles avec pénétration sous prétexte que le dilatateur vaginal est bien toléré.
- Il faut respecter votre rythme et s'assurer que la pénétration soit désirée et confortable, et non simplement « possible ».
- La communication avec le partenaire est la clé pour éviter les malentendus ou les attentes irréalistes.

- **Est-ce que je peux perdre le dilatateur vaginal au fond de mon vagin?**

Cela est peu probable. Pousser vers le bas comme pour aller à la selle si cela se produit.

- **Est-il normal de ne pas avoir de désir sexuel pendant et après le traitement du cancer?**

Oui, il peut être tout à fait normal de ne pas avoir de désir sexuel dans ce contexte. Les traitements oncologiques ainsi que l'anxiété, la fatigue, les douleurs et les changements corporels peuvent entraîner un manque d'intérêt pour les activités sexuelles.

Consulter un sexologue en oncologie peut être extrêmement bénéfique, que ce soit avant, pendant ou après les traitements. Son rôle est essentiel dans l'accompagnement des personnes atteintes de cancer. Il peut vous aider à :

- Gérer les impacts physiques
- Soutenir l'image corporelle et l'estime de soi
- Faciliter la communication dans le couple
- Prévenir les difficultés avant qu'elles n'apparaissent
- Faire face aux difficultés sexuelles persistantes
- Offrir un espace sécurisant pour parler de sexualité sans tabou

Vous pouvez avoir accès au service de **sexologie clinique en oncologie** au CHU de Québec en passant par le guichet d'oncologie psychosociale et spirituelle (OPSS) au 418 525-4444, poste 67202.

- **Est-ce normal de ne pas se sentir à l'aise avec l'utilisation du dilatateur ?**

  Oui, il est tout à fait normal de ne pas se sentir à l'aise avec l'utilisation du dilatateur vaginal, surtout au début. Voici pourquoi :
  - C'est un geste qui peut raviver des émotions, des peurs ou des souvenirs désagréables
  - Il peut y avoir de la gêne, de la douleur, ou une sensation d'intrusion, surtout si la zone est encore sensible ou si l'image corporelle est fragilisée
  - Certaines femmes ressentent une forme de perte de contrôle ou de déconnexion avec leur corps
  - Il peut aussi y avoir des blocages psychologiques ou émotionnels liés à l'histoire personnelle ou au vécu du cancer

  Prenez contact avec : une **infirmière** de la clinique de santé de la femme au service de radio-oncologie au 418-691-5264.

  Vous pouvez contacter le guichet d'oncologie psychosociale et spirituelle (OPSS) pour avoir accès au service de **sexologie clinique en oncologie** : 418 525-4444, poste 67202.

  Vous pouvez consulter une **physiothérapeute en rééducation périnéale** près de chez vous : https://oppq.qc.ca/ (site internet de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec).

Autres ressources :

- Pour plus d'informations et exercices pour les muscles du plancher pelvien, vous pouvez consulter en physiothérapie : Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec (OPPQ) : Https://oppq.qc.ca
- Pour obtenir plus d'informations : Soins de la femme après une radiothérapie pelvienne : https://cdn.ymaws.com/www.cano-acio.ca/resource/resmgr/references_resources/4-16_FR_L_CANO-Vaginal_Dilat.pdf

Coordonnées importantes :

Si vous avez d'autres questions : communiquez avec les infirmières du département de radio-oncologie, votre infirmière pivot ou votre médecin.

Département de radio-oncologie : 418-691-5264
Infirmière pivot : _____
Médecin : _____

Création de ce document par l'équipe de radio-oncologie du CHU de Québec – Université Laval, en collaboration avec la Direction des soins infirmiers, Stéphanie Bernard, Ph.D. pht, Chercheuse universitaire à l'Axe Oncologie du Centre de recherche du CHU de Québec-UL et Sharon Dugré, M.A., sexologue et psychothérapeute spécialisée en oncologie, service d'oncologie psychosociale et spirituelle (OPSS) du CHU de Québec-UL.

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa révision le 27 octobre 2025. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.

CHU de Québec Université Laval

Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2025.