

# Vulvodynie ou Névralgie Pudendale

*Par Lori Montgomery, MD, CCFP et Magali Robert, MD, FRCSC*

## Introduction

La vulvodynie (prononcer : VUL-vo-di-ni) est le terme utilisé pour décrire la douleur de la vulve, qui est la région entourant le vagin. Cette douleur peut provenir de plusieurs sources différentes, et ses symptômes peuvent varier de vraiment bénins à très graves. Nous ne connaissons pas vraiment la fréquence de cette douleur, parce qu'il arrive souvent que les femmes ne consultent pas pour cela. Elle entraîne souvent beaucoup de détresse émotionnelle et psychologique, peut-être parce qu'elle affecte beaucoup les relations et parce qu'il est pénible pour les femmes de parler de ce problème.

## Les signes et les symptômes

- Une douleur qui brûle ou qui pique dans la région entourant le vagin.
- La douleur commence souvent lentement, sans cause apparente, et elle peut disparaître tout aussi rapidement.
- La douleur s'aggrave souvent lors de relations sexuelles, de l'insertion de tampons, de la miction, en restant assise pendant de longues périodes de temps, en faisant de la bicyclette ou en portant des vêtements ajustés.
- Des démangeaisons.
- Une sensation d'écorchure, avoir l'impression d'avoir un coup de soleil.
- Des problèmes de miction (à uriner) ou de constipation (quand les muscles du plancher pelvien deviennent tendus à cause de la douleur).

## Les causes

Bien que plusieurs personnes croient que la vulvodynie soit une sorte de douleur neuropathique, sa cause exacte demeure inconnue. Certaines choses vous rendent plus susceptibles d'en souffrir. Elles comprennent :

- l'utilisation de savon, de produits d'hygiène féminine ou de produits parfumés pour le bain;
- le diabète;
- une chirurgie antérieure, une biopsie ou autres manipulations dans cette région;
- une douleur ou un fonctionnement anormal des muscles du plancher pelvien.

Parfois, une irritation du nerf pudendal peut causer la vulvodynie. Si c'est le cas, on l'appelle « névralgie pudendale ».

## Les tests diagnostiques

Le médecin vous fera un examen physique, afin de constater s'il y a des rougeurs ou d'autres problèmes qui expliquent vos symptômes. Un test Pap et un examen pelvien ainsi qu'un prélèvement pour la levure et les infections bactériennes seront également nécessaires. On a parfois besoin d'un test plus approfondi si un de ces tests s'avère anormal. Avec une vulvodynie, l'examen semblera normal.

## Les approches du traitement

Des traitements seront recommandés si une cause de la douleur a été trouvée.

### Pilules ou crème pour infection à levures ou une infection bactérienne

S'il s'avère qu'une infection à levures ou une infection bactérienne est la cause de vos symptômes, elle devra être traitée avec des pilules ou de la crème.

### Les chirurgies et autres traitements de la névralgie pudendale

Si la névralgie pudendale est la cause de vos symptômes, il peut être possible d'altérer le nerf pudendal. Des chirurgies ou autres traitements pour couper le nerf, le brûler ou le stimuler avec du courant électrique ont été essayés. Ils peuvent cependant entraîner des effets secondaires graves. En réalité, aucune étude sérieuse ne prouve jusqu'à maintenant qu'ils soient utiles.

### **Évitez les produits parfumés, bien se laver**

Évitez les produits parfumés comme les savons, les gels de bain, les produits moussants pour le bain ou les produits d'hygiène féminine. Ne lavez qu'avec de l'eau claire et rincez l'endroit avec un vaporisateur ou un flacon souple d'eau après la miction. Ne portez aucun vêtement ajusté, particulièrement les tissus synthétiques.

### **Évitez certains aliments**

Certains aliments irritent la vulve, et vous devriez envisager une période d'essai pendant laquelle vous éviterez ces produits, afin de voir s'ils sont irritants pour vous. Ils comprennent :

- les agrumes
- le café et le thé
- les hydrates de carbone simples (particulièrement les aliments contenant une grande quantité de sucre raffiné)
- les épices comme le gingembre, le poivre et la cannelle
- les produits contenant du soja
- les arachides

### **Le gel de lidocaïne**

Habituellement, le premier médicament à essayer est le gel de lidocaïne appliqué régulièrement sur la vulve. La crème d'œstrogène peut aussi être utilisée autant chez les femmes préménopausées que ménopausées.

### **Les médicaments contre la douleur au niveau des nerfs**

Il existe un certain nombre de médicaments qui sont utilisés pour contrôler la douleur au niveau des nerfs. Certaines patientes souffrant de vulvodynie peuvent bénéficier d'un soulagement avec les médicaments suivants :

- Antidépresseurs tricycliques (comme l'amitriptyline ou la nortriptyline)
- Gabapentine ou prégabaline
- Inhibiteurs de la recapture de la sérotonine-noradrénaline (comme la venlafaxine ou la duloxétine)

### **Les thérapies non médicamenteuses**

La physiothérapie effectuée avec un thérapeute habitué à traiter les muscles du plancher pelvien peut être utile. Parfois, la douleur entourant la vulve rend les muscles du plancher pelvien tendus et sensibles, qui provoquent à leur tour de la douleur, aggravant la vulvodynie et rendant plus difficiles les relations sexuelles. Vous trouverez une liste de physiothérapeutes traitant les muscles du plancher pelvien dans ce site Web.

### **L'acupuncture et la neurostimulation transcutanée**

Certains patients trouvent des traitements comme l'acupuncture ou la neurostimulation transcutanée également utiles.

### **Les thérapies non médicamenteuses**

Des études ont démontré que des thérapies non médicamenteuses peuvent aider à réduire la douleur et à mieux l'endurer. Elles comprennent :

- la relaxation
- la méditation
- la répartition des activités
- la thérapie cognitivo-comportementale

Ces stratégies d'autogestion peuvent vous aider à mieux fonctionner, de sorte que vous pourrez en faire plus, tout en jouissant davantage de la vie.

*Article publié avec l'accord de Line Brochu,  
vice-présidente de l'Association Québécoise de la Douleur Chronique*