

**Choisir avec soin** est la version francophone de la campagne nationale Choosing Wisely Canada. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne Choisir avec soin reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez [www.choisiravecsoin.org](http://www.choisiravecsoin.org).  
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

## Le test Pap

À quel moment devez-vous subir le test Pap?

Le test Pap est un examen des cellules du col utérin. Le col est l'ouverture entre le vagin et l'utérus. Le test Pap recherche des cellules anormales qui peuvent causer le cancer du col utérin.

La plupart des femmes âgées entre 21 à 69 ans doivent se soumettre régulièrement à un test Pap, mais les adolescentes de même que les femmes plus âgées n'ont souvent pas besoin de subir cet examen. Voici pourquoi :

### **En général, le test Pap n'aide pas les femmes qui n'ont pas de facteurs de risque.**

Beaucoup de femmes présentent un risque très faible de développer un cancer du col de l'utérus.

- Le cancer du col utérin est rare chez les femmes de moins de 21 ans, et ce, même si elles sont actives sexuellement. Les cellules anormales chez les jeunes femmes reviennent habituellement à la normale sans traitement.
- Le cancer du col est rare chez les femmes de plus de 69 ans qui ont eu des tests Pap réguliers avec des résultats normaux.
- Le test Pap n'est pas utile pour les femmes qui ont subi l'ablation du col lors d'une hystérectomie, à moins que cette hystérectomie ait été réalisée en raison de la présence de cellules précancéreuses ou cancéreuses dans le col utérin.



## **Le test Pap peut vous exposer à des risques.**

Un test Pap peut être inconfortable et causer de légers saignements.

L'examen peut démontrer une anomalie qui disparaîtra d'elle-même. Des résultats de cellules anormales peuvent créer de l'anxiété. Ils peuvent aussi vous mener à subir des tests Pap supplémentaires et un traitement de suivi dont vous n'avez peut-être pas besoin.

## **Alors, à quel moment avez-vous besoin de subir un test Pap?**

Cela dépend de votre âge, de vos antécédents médicaux et de vos facteurs de risque.

- Si vous avez de 21 à 29 ans : la plupart des lignes directrices provinciales et territoriales recommandent que vous subissiez un test Pap tous les trois ans si vous êtes active sexuellement.
- Si vous avez de 30 à 69 ans : les lignes directrices du Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs et d'autres organisations soutiennent que vous devriez subir un test Pap tous les trois ans.
- Si vous avez 70 ans et plus et si les résultats de vos trois derniers tests se sont révélés normaux, vous n'avez plus besoin de subir cet examen.
- Si vous présentez des facteurs de risque, comme des cellules précancéreuses dans le col utérin, des antécédents de cancer du col ou un système immunitaire déficient, demandez à votre médecin à quelle fréquence vous devriez subir un test Pap.

© 2014 Consumers Union of United States, Inc., 101 Truman Ave., Yonkers, NY 10703-1057. Crée en collaboration avec le Forum sur les enjeux de la pratique générale et familiale de l'Association médicale canadienne (AMC) et le Collège des médecins de famille du Canada pour Choisir avec soin. Des portions de ce rapport sont dérivées du document du Forum sur les enjeux de la pratique générale et familiale de l'AMC et du Collège des médecins de famille du Canada intitulé « Les cinq examens et traitements sur lesquels les médecins et les patients devraient s'interroger ». Ce rapport ne doit pas remplacer les conseils d'un médecin. Ni l'Université de Toronto, ni le Forum sur les enjeux de la pratique générale et familiale de l'AMC, ni le Collège des médecins de famille du Canada, ni le Consumer Reports ne seront responsables d'erreurs ou d'omissions, quelles qu'elles soient, ou de toutes conséquences de celles-ci, ou de l'utilisation de toute information contenue dans ce rapport.

## **Comment pouvez-vous vous protéger contre le cancer du col de l'utérus?**

La meilleure façon d'y parvenir est de vous protéger contre le virus du papillome humain (VPH). Le VPH est une infection transmissible sexuellement qui peut causer le cancer du col utérin.

### **Faites-vous vacciner contre le VPH.**

Les filles doivent recevoir ce vaccin lorsqu'elles sont âgées de 11 ou 12 ans. Le vaccin est administré en trois injections réparties sur une période de six mois. Si elles n'ont pas encore été immunisées, les filles et les femmes âgées de 13 à 26 ans devraient recevoir le vaccin.

- Une fois vaccinées, les femmes doivent quand même se soumettre régulièrement à un test Pap, car le vaccin ne protège pas contre tous les types de VPH qui peuvent causer le cancer.
- Les garçons et les hommes peuvent aussi recevoir le vaccin. Il peut aider à les protéger contre le VPH et leur éviter de le transmettre à leurs partenaires.

### **Limitez le nombre de vos partenaires sexuels.**

Moins vous avez de partenaires sexuels, plus vous diminuez votre risque de contracter le VPH.

- Utilisez des condoms. Les condoms contribuent à réduire le risque de contracter le VPH. Les hommes qui les utilisent courrent moins de risques d'être infectés et d'infecter leurs partenaires. Cependant, les condoms ne préviennent pas toutes les infections.
- Utilisez des gels spermicides. Ils aident à protéger également contre le VPH.
- Si vous croyez avoir contracté une infection transmissible sexuellement, vous devez consulter votre médecin pour subir des tests et un examen.

**Ne fumez pas.** Le risque de développer un cancer du col augmente avec la durée du tabagisme et le nombre de cigarettes fumées par jour.

### **Vous pouvez influencer la précision de votre test Pap en prenant quelques précautions.**

- Planifiez votre rendez-vous afin qu'il ait lieu au moins cinq jours après l'arrêt de vos règles.
- Durant les 48 heures précédent le test, n'ayez pas de relations sexuelles et n'utilisez pas de douches vaginales, de tampons, de mousses ou de gels contraceptifs, de crèmes vaginales, d'hydratants, de lubrifiants ou de médicaments vaginaux.

