

---

## 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.

Il se peut que vous subissiez régulièrement un test Pap si vous avez entre 21 et 69 ans, mais vous n'en avez peut-être pas besoin. Voici pourquoi :

---

### En général, le test Pap n'est pas utile si votre risque est faible.

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

- Si vous avez moins de 21 ans, votre risque de cancer du col est faible, et ce, même chez les personnes actives sexuellement. Les cellules anormales dans cette tranche d'âge reviennent habituellement à la normale sans traitement.
- Si vous avez plus de 69 ans, votre risque de cancer du col est faible si vous avez eu des tests Pap réguliers avec des résultats normaux.
- Le test Pap n'est pas utile pour toute personne ayant 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 professionnel de la santé à quelle fréquence vous devriez subir un test Pap.

### **Au sujet de Choisir avec soin**

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale Choosing Wisely Canada. Choisir avec soin agit comme porte-parole national pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. L'un de ses principaux rôles est d'aider les professionnels de la santé et les patients à engager un dialogue menant à des choix judicieux et efficaces.

### **Comment cette brochure d'information a-t-elle été créée?**

Le contenu de cette brochure a été adapté d'un dépliant d'information semblable utilisé pour la campagne Choosing Wisely organisée aux États-Unis par la fondation de l'American Board of Internal Medicine (ABIM), avec la permission de son auteur. Des modifications ont été apportées pour le rendre plus pertinent pour le public canadien. Les réviseurs canadiens sont l'Association médicale canadienne (AMC) et le Collège des médecins de famille du Canada.

Vous pouvez utiliser ce rapport lorsque vous rencontrerez votre professionnel de la santé. Il ne saurait toutefois se substituer à une consultation ou à un traitement médical. Vous utilisez ce rapport à vos risques.

## **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.**

Il est recommandé d'administrer le vaccin contre le VPH avant que la personne devienne sexuellement active, généralement à l'âge de 11 ou 12 ans.

Les personnes actives sexuellement qui n'ont pas reçu le vaccin devraient en parler avec leur professionnel de la santé.

Vous devrez quand même continuer de subir des tests Pap régulièrement : le vaccin ne protège pas contre tous les types de VPH qui peuvent causer un cancer.

### **Diminuez votre risque**

- Utilisez des condoms. Les condoms contribuent à réduire le risque de contracter le VPH. Les personnes qui les utilisent sont moins susceptibles d'être infectées 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 professionnel de la santé 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 précédant 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.