

# COMMENT MESURER VOTRE COL DE L'UTÉRUS

Plus votre col de l'utérus est près de l'ouverture du vagin, plus votre canal vaginal est court. C'est cette longueur qui influera sur le choix de votre coupe menstruelle. Sachez que la hauteur du col de l'utérus change selon la période du mois et pendant les règles. Il peut alors être plus haut ou plus bas.

Vous mesurerez le col de l'utérus à l'aide de votre doigt, mais il faudra commencer par mesurer votre doigt ! Nos doigts et nos mains ont des longueurs différentes, ce qui influe sur le résultat. Mesurez donc le doigt que vous utiliserez en partant de la pointe jusqu'à la première articulation, puis la seconde articulation et enfin de la pointe à la base. Vos articulations du doigt vous serviront de repère lorsque vous palperez vos parois vaginales.

Lavez vos mains ! Vous sentirez tout d'abord les parois vaginales. Elles sont molles, comme l'intérieur de vos joues, et peuvent avoir des stries souples. Le col de l'utérus est différent : doux mais ferme, comme la pointe de votre nez. Si vous sentez quelque chose qui est différent des parois vaginales douces, il s'agit probablement de votre col de l'utérus, même si vous pensiez le trouver ailleurs.

## **Un col de l'utérus placé haut à 55 mm ou plus**

Si vous avez du mal à atteindre votre col de l'utérus ou n'y parvenez pas, vous avez probablement un « col de l'utérus placé haut ».

## **Un col de l'utérus placé à hauteur normale 45 mm à 55 mm**

Si votre col de l'utérus se trouve entre votre articulation médiane et l'articulation qui se trouve tout en haut (comme point de référence) ou s'il se situe entre 45 à 55 mm, votre col de l'utérus est placé à hauteur normale.

## **Un col de l'utérus placé bas 44 mm ou moins**

Si vous pouvez facilement atteindre votre col de l'utérus et qu'il se situe près de l'ouverture du vagin, vous avez un col de l'utérus placé bas.