

## Hygiène intime : les bons gestes...



En moyenne, 75% des femmes souffriront un jour au cours de leur vie d'une mycose vaginale (une infection provoquée par un champignon) et 40% d'entre elles en souffriront au moins à quatre reprises ! Une hygiène intime est un moyen efficace d'éviter l'apparition de ces mycoses ou leurs récidives. Mais attention : ni trop ni pas assez !

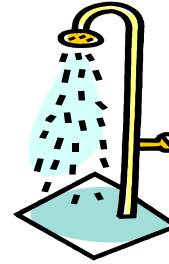
Dans l'appareil génital de la femme, le vagin et la vulve abritent naturellement des bactéries et des champignons, qui constituent la flore vaginale « normale ». Celle-ci joue un rôle de défense vis-à-vis des micro-organismes néfastes responsables de mycoses ou d'infections bactériennes.

**Mais l'équilibre de la flore vaginale est fragile. Certains facteurs tels qu'une hygiène intime inappropriée, ou encore la prise d'antibiotiques, de cortisone, la ménopause, le diabète,... peuvent perturber cet équilibre.**

Certains champignons ou bactéries peuvent alors prendre le pouvoir et des symptômes tels démangeaisons, brûlures, pertes apparaissent !

### Une bonne hygiène mais sans excès !

Si un défaut d'hygiène peut être à l'origine d'infections, il ne faut pas oublier qu'un excès peut l'être aussi ! En effet, certaines conditions (comme l'acidité de la muqueuse) doivent être réunies pour que la flore vaginale continue à jouer son rôle protecteur.



**Une toilette complète par jour est plus que suffisante, en préférant la douche au bain (mais alors pas plus de 20 minutes) car il ramollit les tissus et déshydrate la peau.**

Il n'est pas nécessaire d'utiliser des produits pour nettoyer l'intérieur du vagin. Depuis une dizaine d'années, **les douches ou irrigations vaginales sont déconseillées** (sauf avis médical) car elles perturbent la flore vaginale.

### Pas avec n'importe quel produit



Afin de ne pas perturber l'acidité naturelle de la vulve et du vagin, il faut veiller à ne pas utiliser n'importe quel produit, notamment trop décapant ou antiseptique.

**Mieux vaut préférer des pains, savons liquides, crèmes adaptés à la physiologie féminine, avec un pH neutre.**

Certains déodorants, parfums, produits de lessives, colorants de tissus, sont particulièrement agressifs, provoquant rougeurs, démangeaisons, inflammation, voire allergie.

Pour la même raison, il ne faut pas exagérer avec des bains additionnés en huiles essentielles sans conseils avisés et dosage adéquat.

### **Pendant les règles, faut-il faire quelque chose en plus que la toilette quotidienne ?**

*Ce n'est pas nécessaire : les mêmes principes restent d'application pour l'hygiène intime. Par contre, changer de serviettes hygiéniques ou de tampons régulièrement en fonction du flux est primordial. Pour les protèges slips, il faut changer dès qu'ils sont humides, car la pellicule plastifiée empêche l'aération et favorise humidité et macération.*

### Petites astuces au quotidien



**Pour éviter tout risque d'irritation ou ses récidives, quelques astuces à respecter au quotidien :**

- Éviter le port prolongé de vêtements ou sous-vêtements serrés (jeans serré) ou de collants, qui favorisent le frottement, et une transpiration persistante

- Porter des sous-vêtements (slips, culottes) en coton et non en synthétique, nylon, qui favorisent la macération
- Ne pas rester longtemps avec des maillots de bains humides à même le corps, veiller à les sécher rapidement ou à les échanger contre un sous-vêtement ou maillot sec (humidité, macération favorisant les mycoses).
- Ne jamais échanger ou utiliser une serviette de toilette, éponge, linge, maillot de bains, sous-vêtement utilisé par autrui, dont on n'est pas certain de la propreté rigoureuse
- Changer les sous-vêtements pour des sous-vêtements propres, au moins une fois par jour ou plus en cas de transpiration excessive, (après effort physique, en cas de conditions atmosphériques de chaleur, humidité)
- Laver les sous-vêtements à 60°, séparément des autres vêtements, avec une lessive adaptée (évitons de produits allergisants, agressifs, décapants)
- Ne pas laisser traîner les sous-vêtements sur le sol et les porter ensuite.
- Après avoir été aux toilettes, toujours s'essuyer d'avant en arrière

### ***J'adore la natation ! Aller souvent à la piscine présente un risque ?***

*Il n'y a pas de risque particulier à aller souvent à la piscine. Toutefois, l'eau chlorée peut aggraver les démangeaisons chez les femmes sensibles. Le bon réflexe est de prendre une douche immédiatement après une séance de natation, sans oublier de bien se sécher avec une serviette propre pour chasser toute trace d'humidité.*

### **Se protéger de tout rapport sexuel à risque !!**

**Au-delà d'une bonne hygiène intime, un préservatif doit être utilisé lors de tout rapport sexuel à risque**, c'est-à-dire avec un (ou une) partenaire dont on ne sait pas avec certitude s'il (ou elle) est porteur d'une MST (maladie sexuellement transmissible) et bien sûr si l'on est soit même en traitement pour une MST.



### **Réagir dès le moindre symptôme alarmant !!**

Le respect de ces quelques règles en plus des précautions nécessaires de prévention des maladies sexuellement transmissibles, limite le risque de contracter une infection.



**Quoi qu'il en soit, en cas d'inflammation persistante, de brûlure, de douleur, de démangeaisons, de pertes colorées ou malodorantes, mieux vaut consulter un médecin sans attendre !**

***Quelle que soit la situation, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.***



Tous droits de traduction, d'adaptation, même partielle, par tous procédés, y compris la photographie et le microfilm, sont réservés pour tous pays, sauf autorisation écrite de la SSPF.