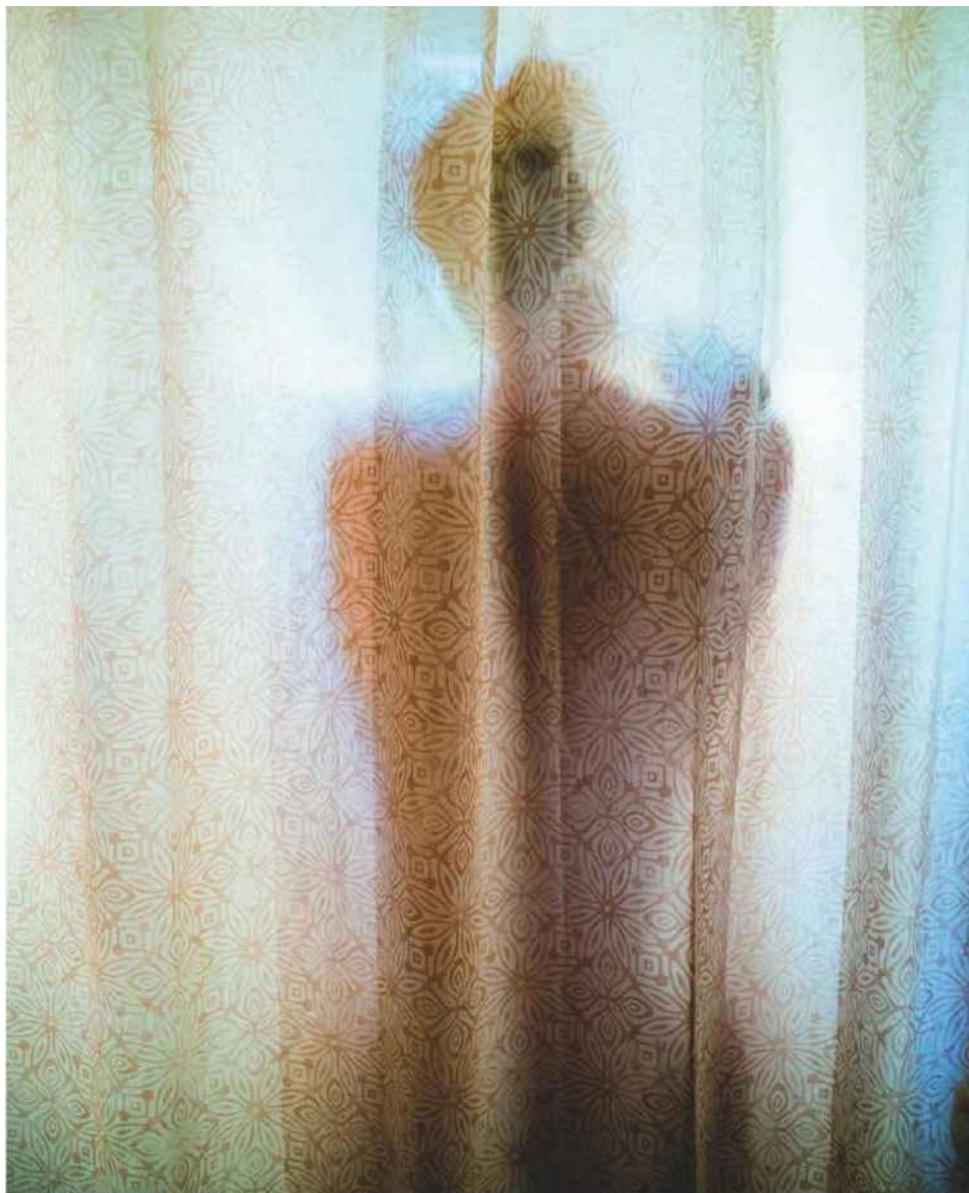




# Conseil à l'officine

## Conseil à l'officine



Les soins d'hygiène intime viennent en complément du processus naturel d'autonettoyage

# L'hygiène intime



---

La diversité des produits pour la toilette intime impose d'accompagner le choix du client. Outre le conseil en produit, l'équipe officinale doit aussi rappeler les gestes et pratiques recommandées pour l'hygiène intime.

*Par David Paitraud*

---

## Quelques définitions

**Hygiène intime** : ensemble des soins effectués pour conserver la zone périnéale propre.

**Smegma** : substance blanchâtre issue de la desquamation de la muqueuse des organes génitaux externes. Le smegma s'accumule chez l'homme au niveau du gland et du prépuce, et chez la femme au niveau des petites lèvres.

**Flore de Döderlein** : population vaginale en lactobacilles de la femme adulte. Les lactobacilles assurent la dégradation du glycogène des cellules vaginales en acide lactique, permettant de maintenir un pH acide.

**Vulvo-vaginite** : inflammation de la vulve et du vagin, d'origine allergique, infectieuse (mycose, infection bactérienne ou parasitaire). On parle de vaginite récidivante à partir de quatre événements par an.

**Balanite** : inflammation de la muqueuse du gland.

**Posthite** : inflammation du prépuce.

**Candida albicans** : champignon normalement présent dans la flore vaginale. En cas de déséquilibre (diminution du pH ou traitement antibiotique), sa prolifération anormale aboutit à une candidose génitale. Les principaux signes cliniques sont un prurit associé à des sécrétions épaisses et blanchâtres, type lait caillé.

**FHL (film hydrolipidique)** : émulsion d'eau et de sécrétions grasses à la surface de la peau. Le FHL forme une barrière protectrice majeure.



## Un peu de physiologie

La toilette intime a pour objectif de nettoyer les parties intimes du périnée, c'est-à-dire les débarrasser des produits rejetés normalement par le corps. Cette zone comprend les organes génitaux et la zone péri-anale. Chez la femme, l'hygiène intime concerne principalement la vulve, qui comprend les lèvres (grandes et petites), les organes érectiles (clitoris et bulbe vestibulaire), et des glandes vulvo-vaginales. Chez l'homme, elle s'applique à la verge et au scrotum.

### Respecter le processus de nettoyage du corps

Le vagin se nettoie naturellement, ce qui se traduit par les pertes vaginales normales observées en dehors des règles. De même, le processus de régénération de la peau et des muqueuses entraîne la formation de débris s'agglutinant en smegma au niveau du gland et de la vulve. Les soins d'hygiène intime viennent en complément du processus

## Cas de comptoir

### La demande du client

*« On m'a conseillé de prendre un savon spécifique pour la toilette intime de mon fils de 6 ans ».*

### Votre conseil

La toilette intime chez l'enfant se fait au moment de la douche ou du bain, avec un savon doux, à pH physiologique. Il n'y a pas de produits spécifiquement recommandés pour le jeune garçon. En revanche, si une inflammation du prépuce ou du gland survient, un soin lavant apaisant au pH physiologique peut être conseillé, en rappelant les consignes de lavage du pénis.



naturel d'autonettoyage, pour retirer ces produits rejetés par le corps. Ils ne doivent pas perturber ces mécanismes.

### Un écosystème protecteur

L'écosystème vaginal ou de la peau permet de maintenir un pH adéquat, protecteur vis-à-vis des organismes pathogènes. Le pH vaginal de la femme varie au cours de la vie, mais également de façon périodique. Chez la femme non ménopausée, il est acide, entre 3,8 et 4,5. Avant la puberté, ce pH est neutre en raison d'une population réduite en lactobacilles. Il perd en acidité après la ménopause, et tend à augmenter pendant les règles et après un rapport sexuel non protégé (à cause du sperme). Il devient légèrement alcalin en cas de mycose.

### Les risques associés à une mauvaise hygiène intime

Un défaut d'hygiène des parties intimes expose principalement à l'apparition d'odeurs nauséabondes. Elles résultent de la macération des produits de sécrétion dont le smegma, associés à la sueur produite par les glandes sudoripares présentes au niveau du périnée. Outre cet aspect non négligeable, la toilette intime régulière prévient des irritations ou une infection des zones génitales. Chez les

femmes, la vulvo-vaginite constitue la principale infection génitale, en particulier chez la femme ménopausée du fait d'une diminution des taux d'estrogènes. Une vulvo-vaginite est possible chez la petite fille non pubère, associé à des germes banals, voire à une oxyurose. Ce type d'infection est traitée localement avec un antifongique par voie intravaginale et un soin approprié. Chez l'homme, les principales affections observées sont la balanite ou la posthite (balanoposthite). La toilette intime de l'enfant en bas âge (avant 5 ans), permet également de détecter un phimosis, c'est-à-dire une difficulté à décalotter le gland (en l'absence de circoncision).

### Les mots du conseil

Le conseil officinal vise à répondre aux attentes des clients, à détecter des pratiques non appropriées, ou à compléter efficacement un traitement si une infection ou une irritation est rapportée. Il n'est jamais inutile de rappeler les conseils généraux, tels que la réalisation quotidienne d'une toilette intime, sur le même rythme que la toilette générale. Des soins d'hygiène peuvent être réalisés deux fois par jour



en période menstruelle ou en cas de rapports sexuels ou de baignade. Quel que soit le sexe, des règles communes se dégagent : un lavage avec la main, en proscrivant le gant de toilette qui peut véhiculer des germes. Après le lavage, un séchage correct évite la macération dans cette zone, en particulier en cas de surpoids. L'utilisation de produits adaptés (soin lavant doux, sans savon, sans parfum) est fondamentale. Ces formulations respectent la muqueuse.

### **Des cas particuliers : sécheresse vaginale, phimosis**

Des consignes plus spécifiques peuvent être formulées en fonction du profil du client, de son âge (puberté, ménopause) ou d'une situation pathologique (mycose vaginale, fistule anale). Un des troubles survenant à la ménopause est la sécheresse vaginale, provoquée par la chute du taux d'estrogènes. Dans ce cas, outre un produit de toilette intime approprié, un gel lubrifiant à base d'eau ou de substances hydrophiles, dont l'acide hyaluronique, peut être conseillé en complément.

Pour l'homme, le décalottage du gland permet de bien nettoyer et de retirer la totalité du smegma. Si le décalottage est difficile chez l'enfant, il n'y a rien d'inquiétant avant l'âge de 5 ans mais ce sujet peut être discuté avec le médecin. Il peut s'agir d'une situation de phimosis, qui se traduit par un rétrécissement de la peau du prépuce.

### **Rien à signaler ?**

Plusieurs signes doivent être identifiés lors de la discussion avec le client. Une irritation, une gêne, ou une odeur anormale suggèrent une inflammation voire une infection de la zone génitale. En complément d'un savon doux pour la toilette intime, une consultation médicale est recommandée. Si un trouble d'ordre infectieux est évoqué, il est recommandé au partenaire masculin d'utiliser un préservatif pour limiter une contamination.

### **Des pratiques à proscrire**

Certaines pratiques sont à proscrire. Les lavages trop fréquents ou détergents vont fragiliser les muqueuses, de même que les produits antiseptiques moussants ou parfumés, ou des produits à pH non connu. La douche vaginale n'a aucun intérêt et expose à un risque accru d'infection en fragilisant la flore vaginale. Les crèmes contraceptives spermicides doivent être évitées chez les femmes sujettes aux mycoses vaginales. Enfin, le port de vêtements trop serrés ou dans des matières synthétiques favorise la macération et les odeurs désagréables.

## **Les produits du conseil**

Historiquement composées de produits pour les femmes, les gammes de soin intime se sont étoffées tant en termes de formulation que de présentation ou de cible. Les laboratoires ont affiné leur offre et des solutions spé-



cifiques sont désormais proposées pour les hommes, les enfants ou les adolescents. La diversité de produits permet également d'adapter le conseil aux différents stades physiologiques, dont la ménopause ou la grossesse, ou de proposer des solutions d'appoint au cours de troubles tels qu'une irritation, une infection (produit à pH légèrement alcalin), ou une incontinence.

Outre la cible, la variété des formulations et des présentations galéniques (crèmes, soins lavants liquides, pains, lingettes) offre un large choix pour satisfaire les clients. Le respect du pH reste un critère de sélection essentiel du produit.

### Des agents hydratants et apaisants

Les grandes marques ont formulé leurs produits autour d'un composant phare. Chez Saforelle, la bardane tient une place prépondérante, pour ses propriétés calmantes et apaisantes. La formulation de Saforelle Miss, pour les enfants, associe de la guimauve officinale aux vertus émoullientes. La gamme Saugella s'est développée autour des propriétés de la sauge, tandis que la gamme Hydralin a opté pour le lotus. Pour renforcer le pouvoir hydratant, les actifs tels que l'aloë vera ou *Camelia japonica* sont ajoutés.

D'autres produits dont l'amande douce (Rivadouce), l'allantoïne, la mauve ou le calendula sont également utilisés. Enfin, les grandes marques proposent des solutions « bio » ou des produits de recharge afin de répondre aux exigences des clients sensibles à la problématique écologique.

### Les produits complémentaires à l'hygiène intime

Outre les produits pour la toilette intime, le conseil relatif à l'hygiène intime peut être prolongé en proposant des produits respectueux de la sphère génitale, notamment pour accompagner les menstruations (serviettes et protège-slip) ou une incontinence.

## Qu'en savez-vous ?

### 1. Dans le cadre d'une mycose vaginale, on conseille :

- a) un soin à pH légèrement alcalin ;
- b) un soin à pH neutre ;
- c) un soin à pH acide.

### 2. Chez la petite fille, le pH vaginal est ?

- a) neutre ;
- b) acide ;
- c) alcalin.

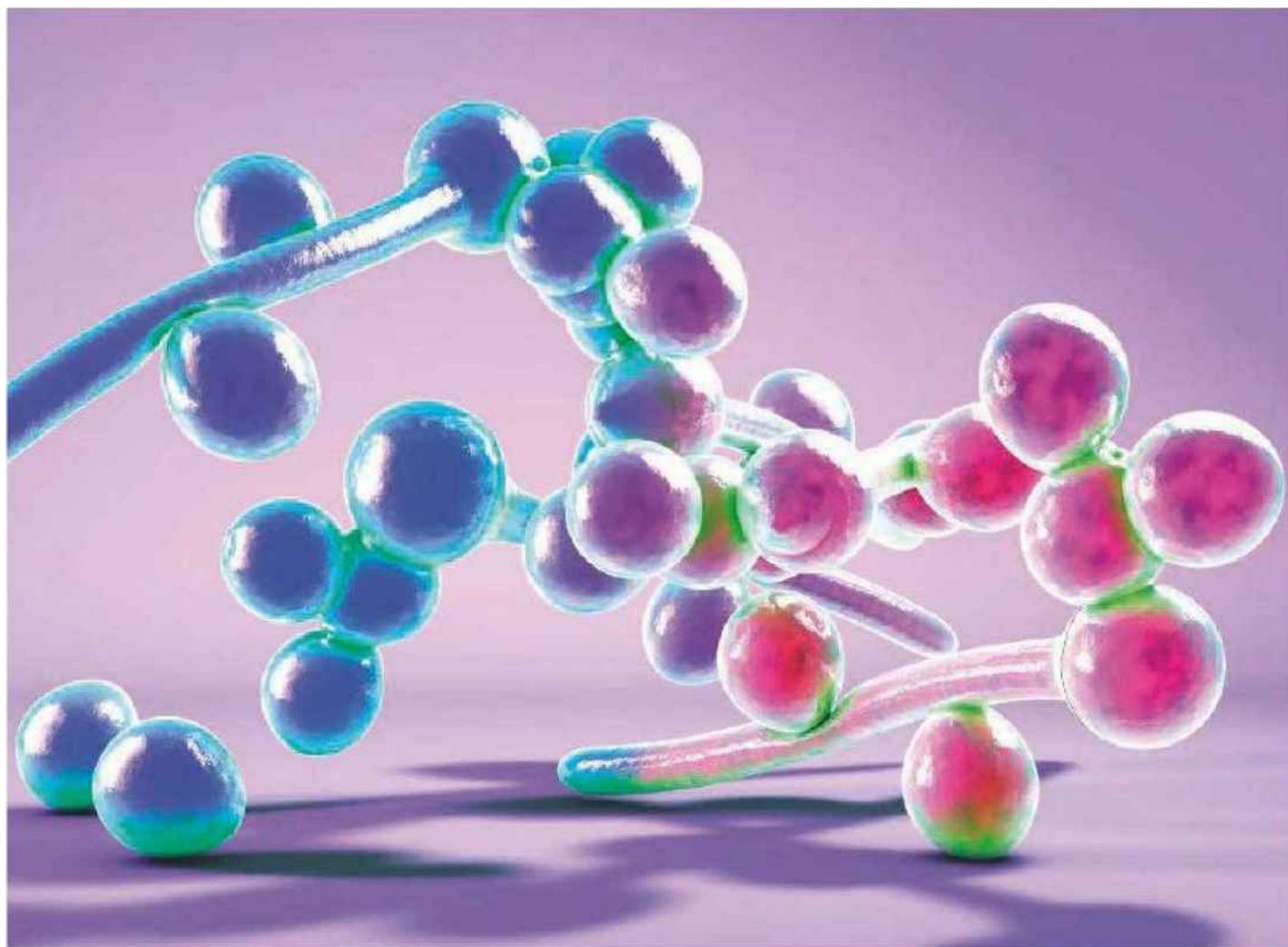
### 3. Chez l'homme, la posthite est une inflammation :

- a) des testicules ;
- b) du gland ;
- c) du prépuce.

### 4. Le smegma est :

- a) un produit composé de sécrétion et de débris cellulaires ;
- b) une inflammation des organes génitaux.

Réponses : 1. a) ; 2. a) ; 3. c) ; 4. a).



PHANIE

**La prolifération anormale de candida albicans, hôte saprophyte de la flore vaginale, aboutit à une candidose génitale**



### Quelques produits dédiés à la toilette intime\*

Produit	Présentation	Composition	Fabricant
Jaïlys nettoyant gel lavant ultradoux hygiène intime	Tube de 75 ml	Lys blanc, pamplemousse bio, glycérine	Laboratoire Jaldes
Rogé Cavaillès Intime antibactérien gel moussant soin toilette intime	Flacon de 100 ml	Prébiotique, extrait de thym	Rogé Cavaillès
Saforelle crème apaisante soin muqueuses et peaux sensibles	Tube 100 ml	Bardane, allantoin	Iprad
Saugella dermoliquide émulsion lavante douche hygiène intime	Flacons de 100, 250, 500 et 750 ml	Extrait de sauge	Mylan
Veà intimo TT crème lavante hygiène intime	Tube de 75 ml	Vitamine E, beurre de karité, huile essentielle de Melaleuca	Cosmetic et Pharmaceutic
Saugella homme solution lavante hygiène intime masculine	Flacon de 200 ml	Hélichryse, giroflier	Mylan

\* Liste non exhaustive de produits préconisés pour la toilette intime (source Alliance Pharmathèque)