



**santé**  
au féminin

# Prendre soin DE SA SANTÉ VAGINALE

Quelles sont les infections les plus courantes ? Quels sont les signes qui doivent alerter ? Les bons réflexes à adopter pour limiter ces désagréments et prendre soin de sa santé vaginale.

Anne-Laure Guiot





**R**ègles, rapports sexuels, maternité, ménopause..., chaque étape de la vie d'une femme engendre des modifications de son corps. D'où la nécessité de prendre soin de sa zone intime et fragile. « *Le vagin, comme tous les orifices, se défend très bien tout seul, grâce aux sécrétions et à la flore naturelle qui y vit* », indique Martin Winckler, médecin généraliste et auteur de *C'est mon corps*. La flore vaginale abrite des bactéries, les lactobacilles, qui produisent de l'acide lactique, régulent le niveau d'acidité (le pH) du vagin entre 3,5 et 4,5 et permettent de le préserver des bactéries et des virus extérieurs. La vaginose bactérienne se traduit par un déséquilibre de la flore vaginale normale qui apparaît lorsque les lactobacilles ne secrètent plus suffisamment d'acide lactique et que d'autres bactéries (gardnerella, mycoplasmes...) colonisent le milieu vaginal à leur place. Elle se caractérise par des symptômes de vaginite (inflammation vaginale) : des pertes vaginales plus importantes que d'ordinaire (parfois colorées ou non), une mauvaise odeur, une irritation de l'intérieur du vagin ou de la peau autour de la vulve.

## La vaginose bactérienne

De nombreuses femmes sont atteintes de vaginose bactérienne. Les facteurs liés à l'origine de ce déséquilibre sont divers : recours aux spermicides, douches vaginales, tabagisme, prise prolongée d'antibiotiques, règles très abondantes pendant plusieurs semaines... « *Il semble que la prise d'une pilule "combinée" (contenant des œstrogènes) ait un effet protecteur, car les œstrogènes contribueraient au développement des lactobacilles*, souligne Martin Winckler. *La vaginose n'est pas en soi une maladie grave, mais elle fragilise la muqueuse vaginale et la rend plus vulnérable aux infections sexuellement transmissibles (IST). Il est donc important de la traiter au plus vite.* » Cette pathologie est diagnostiquée par prélèvement vaginal, analysé en laboratoire. Elle se soigne par antibiotiques et antiparasitaires (métronidazole, clindamycine). Si elle survient à nouveau, le médecin prescrit un traitement prolongé de 4 à 6 mois.

## Ecologie vaginale : le rôle des « pré » et probiotiques

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), les probiotiques sont des « *micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont ingérés ou administrés en quantité suffisante, exercent des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels* ». Les probiotiques destinés au microbiote vaginal contiennent des lactobacilles qui contribuent au développement et au renforcement de la flore vaginale existante. Les femmes au microbiote fragile, à la flore vaginale déséquilibrée (irritations et inconfort lors des rapports sexuels), confirmée par prélèvement biologique, peuvent suivre une courte cure de probiotiques à raison d'une semaine par mois pendant 3 ou 4 mois, et ce, deux fois par an. « *Le nombre de bactéries minimum requis pour être efficace au niveau vaginal ne doit pas être inférieur à 10 millions par gélule, capsule vaginale ou ovule* », note le docteur Jean-Marc Bohbot, andrologue, spécialiste des infections uro-génitales et co-auteur de *Prenez*

*soin de votre microbiote vaginal*. À la fin de la prise des lactobacilles, il est possible de contrôler le rééquilibrage de la flore par un nouveau prélèvement. Les prébiotiques sont également très utiles pour la protection de la flore vaginale. Généralement composés de sucres, les prébiotiques servent d'aliments aux bonnes bactéries. Ils entretiennent ainsi ou aident à rétablir l'équilibre du microbiote vaginal lorsqu'il est perturbé. L'utilisation d'un soin vaginal prébiotique est donc recommandée afin de rétablir un pH physiologique et une flore vaginale équilibrée.

## Une mycose vaginale

La mycose vaginale est une infection superficielle de la peau ou des muqueuses (tissus humides de la paroi vaginale), liée à la présence permanente de champignons microscopiques dans les plis de la peau (sur la vulve, au coin des lèvres). Les mycoses vulvaires ou vulvo-vaginales entraînent une inflammation et de fortes démangeaisons des grandes et petites lèvres. Dans la plupart des cas, elles sont bénignes mais tendent à récidiver et se traitent avec des médicaments « *antifongiques* ». Aux traitements successifs apaisants succèdent de nouvelles brûlures et démangeaisons. Or, ces symptômes sont parfois auto-entretenus par les traitements répétés. L'explication est simple : les mycoses vaginales sont souvent soignées par des « *traitements-minute* », constitués par un seul ovule, ou 3 ovules à insérer 3 jours de suite dans le vagin.

## Une infection récidivante...

« *Mais même quand les champignons ont été traités, la zone enflammée le reste forcément pendant quelques jours* », précise Martin Winckler. Le moindre frottement ou une irritation peut relancer la douleur même en l'absence de récurrence de l'infection. Face à une résurgence des symptômes, les médecins conseillent alors de soigner la zone enflammée de la peau autour de la vulve avec une pommade contenant une pâte à l'eau à base d'oxyde de zinc, en complément de l'ovule-médicament à insérer dans le vagin. Cette crème protectrice permet d'apaiser les





irritations cutanées, d'empêcher leur propagation et d'éviter des douleurs. Il suffit de l'appliquer plusieurs jours après la fin du traitement jusqu'à la guérison de l'infection. Les mycoses ne sont pas des IST et ne sont pas contagieuses. En l'absence de symptômes, ce n'est donc pas la peine de demander à votre partenaire de suivre le même traitement que vous.

### Les douleurs vulvaires chroniques

Les brûlures et démangeaisons ne sont pas forcément liées aux IST ou une infection. Elles peuvent être le symptôme d'une vulvodynie, douleur neuropathique de la vulve, d'une vestibulodynie, douleur du vestibule à l'entrée du vagin ou d'une clitoridodynie, douleurs au niveau du clitoris. Produites par le système nerveux, parfois quelques mois après une blessure ou une lésion traumatique (intervention chirurgicale, incision de la vulve aux ciseaux lors de l'accouchement...), ces douleurs vulvaires chroniques (brûlures ou sensations de « chocs électriques ») sont ravivées par le moindre contact (insertion d'un

tampon, examen gynécologique, rapport sexuel). La vulve étant une partie très sensible, la moindre irritation peut être déclenchée par des produits d'hygiène, les spermicides des préservatifs, les substances issues des tampons et serviettes hygiéniques, un déodorant, une épilation. Côté hygiène intime, misez sur un soin lavant doux sans savon à rincer à l'eau claire après la toilette intime avant de bien sécher la zone. Irritations, démangeaisons, pertes blanches, mauvaises odeurs, sécheresse intime... en cas d'inconforts ou de désagréments liés à une hygiène intime inadaptée, demandez conseil à votre médecin traitant. Et pour éviter le « syndrome du choc toxique (SCT) », reconnu comme principal risque sanitaire lié à l'utilisation des tampons et coupes menstruelles, dans un rapport de janvier 2020 de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), il convient de changer les premiers toutes les 3 à 6 heures maximum et les secondes toutes les 8 heures. Seule une petite proportion de staphylocoques dorés peut produire des toxines nocives à l'origine du SCT. ■

### JE BOUQUINE...

- C'est mon corps, de Martin Winckler, Éditions de L'Iconoclaste, 22 €.

- Prenez soin de votre microbiote vaginal, du docteur Jean-Marc Bohbot et Rica Etienne, Éditions Marabout Poche, 6,90 €.

- Ça ne se fait pas d'en parler, du docteur Yael Adler, Éditions Jouvence, 22,90 €.



## Mes soins intimes

### - Soin Vaginal Séréllys.

Ce soin enrichi en prébiotique (lactosérum) et en acide lactique est conseillé en cas de troubles liés à un déséquilibre du pH et donc de la flore vaginale. Il hydrate également la muqueuse pour un confort optimal. **18,90 € la boîte de 7 monodoses.** En pharmacies. <https://serp.mc/>



- Soin naturel toilette intime extra-doux, Rogé Cavaillès. Sa formule à 97 % d'ingrédients naturels (calendula adoucissant, thym antibactérien) est riche en acide lactique pour maintenir le pH et en prébiotiques pour renforcer les défenses de la flore intime. **6,95 €/250 ml, rogecavaillès.fr** et en (para)pharmacies.



- Active pH 3.5 soin lavant hygiène intime, Intibiome. Sa formule naturelle (extraits de mauve, de calendula et de thym) contient un complexe de prébiotiques qui prend soin du microbiome intime et équilibre le pH. **6,90 €/250 ml, en pharmacies.**



- Soin Lavant Doux Saforelle, Laboratoires Iprad. À base d'extraits naturels de bardane et d'agent surgras, il nettoie les peaux sensibles ou irritées, protège et apaise en cas d'irritations ou de sensations d'inconfort. **7,60 €/250 ml, saforelle.com** et en (para)pharmacies.



- Gel Lavant Intime, Pharmaprix. Avec ses 95 % d'ingrédients d'origine naturelle et son pH physiologique, ce gel lavant extra-doux nettoie et apaise tout en respectant la sensibilité de la zone intime. **4,50 €/200 ml, pharmavie.fr** et en pharmacies.



- Gel apaisant pH8 toilette intime, Coslys. Sa formule au pH8, enrichie en calendula bio et en magnésium apaise les sensations d'inconfort et les muqueuses sensibles. **8,03 €/250 ml, coslys.fr** et en magasins bio.



- Gel Hygiène Intime Ultra Doux Cosmonaturel. Idéal pour les peaux sensibles, ce soin lavant certifié bio à l'aloë vera et au calendula, ne contient pas d'agents moussants sulfatés. **11,30 €/500 ml. En magasins bio.**

