



## 5 conseils pour améliorer son confort intime



© istock

PAR DOMINIQUE PIERRAT

LE 10 JAN 2015 À 09H00

### MOTS CLÉS

MÉDECINE   GYNECO   PROBLÈMES INTIMES   MÉNOPAUSE

Tiraillements, démangeaisons, irritations... Quand la muqueuse vaginale n'est pas en pleine forme, c'est plus que désagréable ! Et souvent dû à une sécheresse locale. Il est facile d'y remédier, même sans prendre d'hormones.

### COMPRENDRE POURQUOI L'HYDRATATION VAGINALE DIMINUE

Pilule contraceptive faiblement dosée en œstrogènes, baisse hormonale après la grossesse ou à l'approche de la ménopause, prise de médicaments (antidépresseurs, antihistaminiques, antihypertenseurs...), arrêt des rapports pendant une longue période, stress, tabac : de nombreuses circonstances diminuent l'hydratation naturelle du vagin. Donc inutile de culpabiliser sur un hypothétique manque de désir, cela n'a rien à voir ! La cause est simplement locale. Un déficit en œstrogène entraîne un amincissement de la muqueuse, une modification du pH et donc une fragilisation du vagin.

### NE PAS TOUT PRENDRE POUR UNE MYCOSE

Les mycoses entraînent des irritations, c'est vrai. Mais de nombreuses femmes filent à la pharmacie pour demander un ovule antimycosique à la moindre gêne. Un réflexe qui peut devenir néfaste. Car si ces ovules soignent effectivement les mycoses, ils dessèchent aussi les muqueuses. Donc attention à l'automédication quand cela revient souvent, sous peine de voir s'installer un cercle vicieux. Mieux vaut alors se faire examiner pour avoir le bon diagnostic et le bon traitement.

## TESTER PLUSIEURS LUBRIFIANTS

Ils peuvent être lubrifiants seulement, hydratant et lubrifiants, à action temporaire ou plus longue, légèrement parfumé ou pas du tout, un peu visqueux ou, au contraire, presque liquides. Il existe des grands formats et quelques rares en uni-doses, souvent plus chers mais combien plus discrets. Pour l'application aussi, on a le choix. On peut en appliquer une petite noix à l'entrée du vagin discrètement avant le rapport, ou le mettre comme un jeu devant son partenaire. A chacune de trouver ce qui lui convient le mieux.

Vers quel type de produit se tourner ? Sécheresse légère : un produit simplement lubrifiant suffit (Sensilube, Intimy). Sécheresse moyenne : préférer un produit lubrifiant et hydratant, donc à base d'acide hyaluronique, qui attire l'eau et la fixe (Monasens, lubrifiant Saforelle qui contient deux acides hyaluroniques de poids moléculaires différents pour une hydratation durable et existe aussi en uni-doses). Sécheresse sévère : préférer un gel hydratant, cicatrisant et lubrifiant avec applicateur pour nourrir l'ensemble du vagin (Mucogyne, Replens).

## ADOPTER DES PETITES HABITUDES DE SOIN

On met une crème sur le visage pour l'hydrater, pourquoi ne pas faire de même pour les parties génitales. En période de sécheresse, on peut appliquer sur la vulve une noix de crème basique (cold-cream) ou de lubrifiant à base d'acide hyaluronique, qui a une action longue plusieurs fois par semaine. Ce qui n'empêche pas de rajouter une noisette de lubrifiant à l'entrée du vagin juste avant les rapports, si cela n'est pas suffisant. Ou pour se rassurer. Le lubrifiant est la petite béquille qui permet de sentir bien.

## SE METTRE EN CONDITION

Si le corps fonctionne bien, généralement le cerveau suit. Encore faut-il choisir le bon moment, accepter de se laisser aller et surtout penser à soi, à ce qui fait plaisir. "Car le meilleur antidouleur, c'est le plaisir ! Et c'est le plaisir qui redonne le désir", souligne le Dr Sylvain Mimoun, gynécologue et psychosomaticien. Et d'ajouter que la sexualité fait partie du bien-être, et que pour le conserver, il faut prendre soin de son corps, même dans ses parties intimes.

A lire aussi :

[Irritations intimes : 6 causes les plus fréquentes](#)

[Sécheresse intime : vos solutions au cas par cas](#)

[Hygiène intime et câlins : quelle routine adopter ?](#)

 [1 COMMENTAIRE](#) [COMMENTER](#)

## Partager cet article

## CONTENUS SPONSORISÉS

---

This Simple Trick Makes Cooking Exciting Again

Top 30 Most Beautiful Women in the World