



MA SANTÉ AU QUOTIDIEN
CONSEIL

NOTRE EXPERT
DR JOËLLE BENSIMHON*
gynécologue à Paris



Hygiène intime on révisé !

« Le microbe n'est rien, le terrain est tout. » Cette phrase de Pasteur s'applique particulièrement au milieu vaginal. **En matière d'hygiène intime, la priorité n'est pas en effet de nettoyer, mais de préserver l'équilibre naturel.**

DR DOMINIQUE PIERRAT

La flore vaginale, c'est quoi exactement ?

C'est l'ensemble des microbes qui colonisent le vagin. Ils forment une sorte de microfilm qui tapisse la muqueuse et la protège des intrus. Cette flore joue un rôle protecteur, car elle est composée à 95 %

de bacilles de Döderlein, des bactéries « amies » qui stimulent l'immunité locale. Le vagin est normalement acide, avec un pH compris entre 4 et 4,5, ce qui crée un milieu défavorable au développement des

bactéries pathogènes. Une seule exception: le *Candida albicans*, champignon à l'origine de mycoses, qui préfère, lui, l'acidité. C'est pourquoi peu de femmes échappent à ce désagrément...

Qu'est-ce qui la fragilise ?

Les traitements antibiotiques, car ils diminuent le nombre de bacilles de Döderlein, ce qui favorise les mycoses. La diminution des œstrogènes, observée à la ménopause, la fragilise également. L'équilibre de la flore peut aussi être perturbé par des douches vaginales (à proscrire) et des toilettes vulvaires trop fréquentes. Ou bien par les selles, en cas de constipation chronique, et si on s'essuie mal (toujours procéder

d'avant en arrière). Il faut ajouter le rôle perturbateur du tabac, du stress et du diabète.

Qu'en est-il des rapports sexuels ? Ils provoquent parfois des petites effractions de la muqueuse quand ils durent un peu longtemps. Et le sperme, qui a un pH de 7, peut entraîner un déséquilibre en cas de rapports soudain plus fréquents. Mais en pratique, cela dépend des femmes et des périodes de la vie.

Quand on parle d'hygiène intime, il s'agit toujours d'une toilette externe. L'intérieur du vagin, lui, est « autonettoyant ».

Les règles peuvent-elles la perturber ?

Les variations hormonales sont délicates pour la flore. Or, juste avant les règles, le taux d'œstrogènes diminue un peu et le pH vaginal monte, ce qui explique la plus grande fréquence des mycoses à ce moment-là. Certains microbes, comme les mycoplasmes, se nourrissent aussi de sang :

pas étonnant qu'on trouve plus souvent ces infections dans les jours qui suivent les règles. Que faire ? Bien changer ses tampons régulièrement. Et éviter d'en mettre la nuit, car cela absorbe aussi les « bonnes » sécrétions vaginales et donc diminue le nombre de bacilles de Döderlein.

Quelles précautions pendant la grossesse ?

Environ 40 % des femmes enceintes feront une mycose. Ce qui est dû à la diminution naturelle de l'immunité (il faut « tolérer » le nouveau venu) et à la fréquence de la constipation. Prendre soin du transit est donc important. Les infections à streptocoques B sont aussi plus fréquentes en

fin de grossesse : un prélèvement vaginal peut être conseillé avant l'accouchement pour traiter la femme et éviter la transmission au bébé. Après l'accouchement, la chute des œstrogènes, combinée à la fatigue et au traumatisme du périnée, peut modifier l'environnement local. On a abandonné l'utilisa-

tion du séchoir après une épisiotomie : la chaleur fait gonfler la cicatrice et dessèche la zone intime, qui cicatrisera mieux dans le « gras ». L'idéal : une toilette au savon doux et un séchage par papier absorbant, ou une crème hydratante douce après cicatrisation, de type cold cream ou Cicatridine® crème.

Comment gérer la période de la ménopause ?

Biofilm protecteur plus fin en raison d'une augmentation du pH vaginal, muqueuse moins souple... la ménopause est une période à risque pour la flore. Principale précaution pour que cela se passe au mieux : lubrifier ! Pas de soins d'hygiène décapants, mais un savon doux, voire simplement de l'eau claire. Et surtout une utilisation généreuse des hydratants-lubrifiants, plusieurs fois par semaine en soins de jour, mais aussi avant les rapports (gel vaginal Monasens, Oxens, Replens, Mucogyne, Hydralin...). Même les infections urinaires, plus fréquentes à ce moment-là, sont liées à la sécheresse vaginale.

75%
des femmes ont
au moins une mycose
vaginale dans leur vie.

Quels sont les bons gestes au quotidien ?

Celles qui n'ont pas de problèmes peuvent se laver avec ce qu'elles veulent. Les autres adopteront des produits spécial hygiène intime, c'est-à-dire des savons doux hydratants que proposent de

nombreuses marques (Saforelle, Hydralin Apaisa, Rogé Cavallès...). Pas de gant pour la toilette, mieux vaut un papier absorbant pour se sécher en cas d'irritation. Privilégier le papier toilette blanc plutôt que parfumé. Ne

pas porter de vêtements trop serrés (jeans moulants) et veiller à sa lingerie est une bonne habitude. Choisir des slips avec un fond en coton, voire les repasser. Et dormir sans slip pour aérer et limiter le risque de transpiration. ■

STRZECHOWSKI/FREE/OREGIA, SHUTTERSTOCK

3 CONSEILS POUR SE PROTÉGER DES MYCOSES

Se limiter à une toilette douce sans produit « désinfectant »

Toilette avec un lavant doux (à l'huile d'olive...), pas de désinfectant : les produits comme Cytéal et Septivon sont à réserver aux périodes d'infections, après un rapport suspect, par exemple. Un nouveau gel moussant (Gynophilus) à action prébiotique, donc favorisant la croissance des souches bactériennes, peut être une solution. Séchage avec papier absorbant, jeté ensuite.

Faire des cures régulières de probiotiques

Ils visent à conserver ou à restaurer une flore protectrice. Pour cela, ils doivent être essentiellement composés de lactobacilles.

Plutôt par voie orale. Pour se protéger pendant un traitement antibiotique, on démarre dès le début de celui-ci et on poursuit trois ou quatre semaines (Femibion intime, Lactibiane, Imgal...).

Plutôt par voie locale. Sous forme de capsules vaginales (Hydralin Flora, Medigyne...) pour éviter les récurrences de mycose. Une capsule par semaine le soir, pendant plusieurs semaines, est la dose généralement conseillée. La durée du traitement est variable. Quelques jours ne sont pas suffisants, car l'action des probiotiques s'estompe quand on les arrête. En revanche, ils permettent de relancer celle de la nature !

Être vigilante à la piscine

On ne garde pas son maillot mouillé, on le lave après chaque séance. Et on sèche les parties intimes avec une serviette différente de celle utilisée pour le reste du corps.