



BEAUTÉ

C O S M É T O

WHAT'S *new* PUSSY ?

Le marché des soins intimes est en pleine mutation et navigue entre obsession hygiéniste, libération de la parole et propositions de plus en plus « cosmétiques ». De quoi avons-nous vraiment besoin ? Enquête.

PAR VALENTINE PÉTRY

P **ARMI LES 194 RÈGLES DE POLITESSE MODERNES** établies par le « New York Magazine », à la dix-huitième place, vous trouverez celle-ci : « Si vous êtes un adulte actif sexuellement, vous devriez posséder du lubrifiant. » On ne sait pas si Nadine de Rothschild approuve le conseil, mais c'est le signe indéniable que les temps ont changé. Autre indice : dans l'excellente série « Dying for Sex », l'héroïne incarnée par Michelle Williams, atteinte d'un cancer, cherche à avoir un orgasme avec quelqu'un avant de mourir et n'hésite pas pour y parvenir à se saisir d'un large bidon de deux litres de lubrifiant. Le geste est cocasse à l'écran, il est devenu banal dans la vie. Quelque chose se passe au-dessus de nos vulves : d'une part, la science avance – la deuxième édition du congrès sur le rôle du microbiome dans la santé féminine s'est tenue à Copenhague en avril –, d'autre part, la parole s'est libérée.

L'offre de produits, pour l'instant, se révèle encore assez paradoxale. « Pendant longtemps, le marché ne proposait que des formules lavantes s'adressant en majorité aux femmes ménopausées, raconte Caroline de Blignières, cofondatrice de Miyé, l'une des marques les plus engagées sur le sujet. Cela démontre plusieurs problèmes, puisque 90 % du marché était constitué de nettoyants, alors que l'ensemble des gynécologues conseille

de ne pas utiliser ce type de produit. Ensuite, on a souvent confondu l'inconfort avec la sécheresse, et on l'a uniquement associé à la ménopause. Aujourd'hui on sait que de nombreuses maladies et déséquilibres hormonaux comme l'endométriose ou le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) peuvent induire des douleurs, qui concernent des femmes de tout âge, y compris très jeunes. » Certains acteurs sont apparus depuis et sont plus en phase avec nos besoins, comme l'e-shop Gapienne*, qui centralise informations, conseils et produits, et établit une charte qui garantit une exigence de qualité. En filigrane, cette offre, largement orientée vers le confort, raconte la difficulté d'accès aux soins gynécologiques : quand subitement le sexe gratte ou pique (et c'est parfois récurrent) mais qu'il faut attendre deux mois pour avoir un rendez-vous avec un médecin, on essaie de trouver des solutions apaisantes, par tous les moyens. Rappelons-nous que les pharmaciens peuvent délivrer des antifongiques, et que les sages-femmes soignent ces problématiques et sont souvent disponibles plus rapidement. Quant aux produits « embellissants », ils sont souvent une déclinaison plus douce de produits pour le visage, preuve d'une industrie en expansion perpétuelle. Bref, parmi les gels parfumés, lingettes et autres baumes, de quoi avons-nous réellement besoin ?

BAUMES, HUILES ET CRÈMES APAISANTS : DE BONS ALLIÉS ?

On parle de quoi ? Cette catégorie de soins est la plus fournie. Dans les formules, on retrouve des mélanges d'huiles et de beurres végétaux – argousier, calendula, ●●●



●●● chanvre, arnica, coco, avocat et de la vitamine E, conservateur naturel. Ce sont des soins simples et safe : on peut aussi les appliquer sur les bébés. Ils apportent du confort mais ne soignent pas. « On a créé notre huile pour soulager les symptômes de tous les tracas quotidiens, explique Céline Malvo, la fondatrice d'Entre nos Lèvres, une huile au look plus chic que le reste du marché. Elle calme les sensations d'irritation en post-partum, lorsque l'on porte des serviettes asséchantes, ou après un rapport sexuel, ou encore, après une longue séance de vélo. » D'autres formules plus sophistiquées proposent aussi de l'hydratation. Chez Miyé, le gel hydratant inclut de l'acide hyaluronique, un classique de la cosmétique. Chez Pileje, l'huile protectrice restaure le film hydrolipidique de la peau et contient aussi des probiotiques adaptés au microbiote vulvaire, plus diversifié que le microbiote vaginal.

Ce qu'on en pense Toutes ces offres sont de bons relais de traitements de fond. Si vous êtes une flippée de la composition, choisissez des produits compatibles avec la grossesse : la réglementation est plus stricte. Mais ce ne sont pas des lubrifiants ! Pour davantage de confort lors de la pénétration vaginale, privilégiez les soins à base d'eau.

NOTRE SHOPPING



VEGETAL Huile de Soins pour la Vulve, Entre nos Lèvres, 30 ml, 42 €.

HYDRATANT Crème Apaisante Intime, Weleda, 30 ml, 8,90 €.

COMPLÉT Crème Protectrice et Apaisante Feminabiane, Pileje, 15 ml, 18,90 €.

CONÇU PAR DES INFIRMIÈRES Huile-Soin 4 en 1, Intima Rescue, Womanology sur gapienne.com, 50 ml, 41,90 €.

LAVER OU NON, TELLE EST LA QUESTION

On parle de quoi ? Des produits lavants ciblés : mousses, lotions, gels, pains, lingettes...

Ce qu'on en pense Si tout va bien, ne faites rien : la zone est autonettoyante et la rincer à l'eau suffit. C'est l'excès d'hygiène qui peut poser problème. « La majorité des femmes ne sait pas qu'il faut choyer les bactéries de cette zone pour rester en bonne santé. Or celles-ci aident à nous protéger contre certaines MST. Préservons cette flore ! » explique Sarah Lebeer, professeure en biosciences, à l'origine du programme Isala, un partenariat de coopération

entre femmes et scientifiques, afin d'étudier le microbiote vaginal. Mollo, donc. « Les pays développés font face à une épidémie d'excès d'hygiène, rappelle Caroline de Bliognières. Orienter le pommeau de douche vers le sexe, c'est déjà décapant. » Que faire alors quand on souffre d'une infection ? « Dans l'urgence, vous pouvez rincer à l'eau et utiliser un nettoyant au maximum une fois par jour, conseille Marion Vallet, sage-femme. En attendant un rendez-vous, de l'huile de coco peut aider. Le nettoyage donne l'illusion d'apaiser sur le moment, mais c'est un effet purement psychologique. » Si vous ressentez le besoin de laver, choisissez une lotion ou un pain au pH acide, proche de celui de la zone (entre 4,5 et 5,5). Lavez-vous à la main, de l'avant vers l'arrière puis rincez, et n'utilisez pas de gant de toilette sur lequel des germes ont pu se développer.

Est-ce que le port de culottes menstruelles génère un lavage particulier ? Si elles sont changées régulièrement, elles sont plutôt bénéfiques. « Elles sont moins agressives que les tampons. La vulve a besoin d'un milieu légèrement humide et le sang est légèrement hydratant, voire un peu lubrifiant », explique Caroline de Bliognières. Et les lingettes ? En usage exceptionnel, pour remplacer une douche par exemple. On recommande celles qui sont conçues à cet effet : sans alcool, sans agent nettoyant, sans eau micellaire (et sans parfum, nous y reviendrons). Certaines renferment aussi des huiles végétales, plutôt bénéfiques. On aime les My Lubie, contenant de l'eau florale et c'est tout. On les utilise également toujours d'avant en arrière.

NOTRE SHOPPING



INOFFENSIF Lingettes Intimes, My Lubie, les 14, 6 €.

VEGETAL Lingettes Intimes, Puresentiel, les 25, 8,90 €.

LE PARFUM ? À OUBLIER !

On parle de quoi ? De brumes parfumées, de déodorants...

Ce qu'on en pense On pourrait sans doute écrire un essai entier sur les mythes entourant les odeurs des femmes. « Le sexe possède naturellement un parfum un peu aigre, assez proche du yaourt, car le vagin est peuplé de lactobacilles, cousins de ceux présents dans les produits laitiers, explique Sarah Lebeer. On pensait que ces bactéries étaient toutes les mêmes mais on est en train de découvrir qu'il y a énormément de lactobacilles différents, qui varient en fonction des populations que l'on étudie. Quand l'odeur du sexe est un peu plus forte, ou qu'il ne sent plus rien, cela peut être le signe d'un déséquilibre microbien. » On déconseille ●●●

●●● de parfumer la zone pour préserver cet équilibre, car la plupart des molécules de parfum et l'alcool ont un effet antibactérien. « La réglementation assure que les cosmétiques ne sont pas toxiques pour les cellules de la peau, mais n'exigent pas de test sur le microbiote. Il faut donc être très prudent », explique Sarah Lebeer. Même peu dosés, ils sensibilisent la zone. « Endommagée, la barrière cutanée peut mettre jusqu'à six heures à se reconstituer, précise Caroline de Blignières. Or, cette fonction est primordiale pour maintenir l'hydratation. »

Si vous souhaitez parfumer ce territoire, on conseille d'appliquer la brume ou le déodorant sur les cuisses, l'aîne, le bas-ventre, le haut du pubis... Méfiez-vous : certaines marques proposent des « gels parfumants intimes », laissant à penser qu'ils sont destinés aux muqueuses, alors que leurs notices recommandent de les appliquer sur les zones de pulsation et pas sur le sexe. Oubliez aussi les brumes pour cheveux qui ne sont pas formulées pour cette zone délicate.

Pour neutraliser les odeurs, il existe d'autres moyens. « On utilise du citrate de triéthyle, qui limite la décomposition des bactéries qui créent les mauvaises odeurs », mentionne Caroline de Blignières de Miyé. La marque l'intègre à sa brume apaisante, qui dépose un film de soin sans attaquer l'équilibre de la flore. Chez Kiehl's, on opte pour des poudres absorbantes d'origine végétale, à utiliser sur le haut du pubis, pour ne pas assécher.

NOTRE SHOPPING



PROTECTEUR ET BIEN FORMULÉ [My] Brume Intime Apaisante, Miyé, 30 ml, 23 €.

DÉO DOUX Over & Under Cream-to-Powder Deodorant, Kiehl's, 75 ml, 39 €.

AUTOUR DE LA ZONE Brume Intime, Waphyto sur bijo.com, 30 ml, 41 €.

APRÈS L'ÉPILATION, QUE PEUT-ON APPLIQUER ?

On parle de quoi ? D'une offre de soins qui s'est diversifiée en même temps que l'épilation intégrale s'est banalisée et que la peau et la vulve se sont, de fait, fragilisées. Toute la subtilité du marché réside dans la différence entre la zone externe, où l'on peut appliquer des produits doux, et les muqueuses, qu'on laisse vivre tranquilles. Évidemment, cette frontière est artificielle, c'est pour cela que les experts recommandent d'utiliser tous les produits avec parcimonie.

Les baumes et huiles apaisants cités plus haut peuvent apporter du réconfort post-épilation. Certains soins dédiés contiennent des AHA (acides de fruits) pour exfolier la peau et prévenir l'apparition de poils incarnés. En général, on conseille d'attendre 48 heures après le rasage ou l'épilation avant d'appliquer quelque chose.

Ce qu'on en pense Une épilation intégrale, limitée ou inexistante, c'est vous qui voyez, mais la science recommande de laisser cette « protection pileuse » sur les muqueuses. « Les études récentes montrent que l'épilation intégrale déstabilise le microbiote : les poils ont une mission protectrice, notamment de répartition du sébum et ils forment un petit matelas qui isole la peau des frottements », rappelle la sage-femme Marion Vallet.

Pour pallier une problématique précise, le laboratoire français ACM, spécialisé dans la dépigmentation, lance un produit destiné à atténuer l'hyperpigmentation de la zone externe. Ce produit est l'un des seuls du marché en France. « Les dermatologues nous l'ont réclamé, explique Sonia Caillé, chargée de l'innovation de la marque, notamment pour lutter contre le phénomène d'hyperpigmentation post-inflammatoire qui touche en majorité les peaux riches en mélanine. Après l'épilation, ou bien à la suite des frottements, la peau fonce. La crème contient très peu d'agent exfoliant (une petite dose d'acide lactique) et est formulée sous contrôle dermatologique et gynécologique. Elle convient aux peaux sensibles et ne contient pas de parfum. Cela permet d'éviter que des femmes se tournent vers des produits destinés au visage, qui contiennent des molécules plus agressives, comme le rétinol. » Effectivement, on déconseille de détourner des soins dédiés à d'autres parties du corps. De la douceur, en somme.

NOTRE SHOPPING



DOUCE EXFOLIATION Masque Bikini Perfecteur, Perron Rigot, 11 € l'un.

AUX PRÉBIOTIQUES The Pussy Smooch, Mantle, 50 ml, 25 €.

ANTI-MARQUES Crème pour Zones Sensibles et Intimes, ACM, 50 ml, 15,90 €. ●

* Sur Gapienne, retrouvez une offre dédiée pour les lectrices de ELLE : 10 % offert pour chaque commande avec le code HELLOELLE10. Et pour les abonnées : 10 % offert + un cadeau d'une valeur de 32 € (Brume Intime Miyé + Mini-Lubrifiant Bouche Bée) avec le code ELLEGAP10.

