

Edition : **Juillet - Aout 2025 P.54-55**
Famille du média : **Médias spécialisés grand public**
Périodicité : **Mensuelle**
Audience : **114000**
Sujet du média : **Médecine**



Journaliste : **Anne-Laure Guiot**
Nombre de mots : **882**

COTE SANTE

santé
médecine

Troubles gynécologiques et sexualité : les bons réflexes

Brûlures, pertes, démangeaisons..., peuvent gêner votre sexualité. Des soins intimes et de bons réflexes d'hygiène peuvent venir à bout de ces bobos, sources d'inconforts.

Anne-Laure Guiot

Côté Santé

* Brûlures

Vous ressentez des brûlures au niveau de la vulve ? Inutile de multiplier les toilettes, même à l'eau, ou de recourir aux crèmes et ovules antimycosiques ou aux crèmes à base de corticostéroïdes. Dans un premier temps, il est recommandé de faire des bains de siège pendant quelques jours avec une cuillère à soupe de bicarbonate de soude pour rétablir le pH, puis d'appliquer un baume cicatrisant neutre. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin, qui pourra réaliser un prélèvement bactériologique.

* Démangeaisons

Des démangeaisons au niveau du vagin ou de la vulve vous gênent ? Si vous observez des pertes épaisses, il s'agit probablement d'une mycose, souvent déclenchée par des conditions climatiques (chaleur soudaine), la prise d'antibiotiques, une grossesse ou les règles. Bien que non contagieuse, cette affection cause un inconfort. Plus vous agressez votre zone intime avec une hygiène excessive, plus vous favorisez les démangeaisons. Réduisez la toilette, prenez un comprimé antimycosique en dose unique, appliquez un baume cicatrisant sur les lèvres et utilisez des ovules favorisant l'équilibre de la flore pendant quelques jours. Le comprimé oral élimine les filaments mycéliens, tandis que les ovules agissent comme des enzymes nettoyantes, renforçant la flore vaginale. Ce traitement apaise efficacement les démangeaisons et réduit les récurrences.

* Symptômes gênants ?

Vos sécrétions vaginales changent d'aspect ? Là encore, évitez les toilettes répétées, qui aggravent les symptômes, et l'utilisation de crèmes ou ovules antimycosiques sans avis médical. En cas de persistance, mieux vaut consulter pour identifier la cause et effectuer un dépistage d'une éventuelle infection sexuellement transmissible, comme les chlamydiae.

* Mycoses chroniques

Vous souffrez de mycoses à répétition ? Évitez les savons, crèmes et ovules antifongiques, qui risquent d'aggraver la situation. Une hygiène trop agressive peut rendre votre zone intime congestionnée et sensible. Utilisez une crème cicatrisante pour soulager les brûlures et des ovules probiotiques. Si vos mu-

Règles d'hygiène intime

Pour préserver l'équilibre de la flore vaginale et éviter les désagréments, suivez ces conseils.

- Limitez la toilette intime à une fois par jour.
- Évitez les douches vaginales et les gants de toilette, qui favorisent la prolifération des microbes.
- Lavez-vous à mains nues, de l'avant vers l'arrière, avec un produit d'hygiène intime au pH adapté.
- Rincez soigneusement et séchez bien la zone après la toilette.
- Appliquez une crème apaisante si nécessaire.
- Portez des sous-vêtements en coton, changés quotidiennement.
- Évitez les vêtements trop serrés, les sous-vêtements synthétiques, les strings ou les protège-slips, sources d'irritation.
- Changez tampons et serviettes hygiéniques toutes les quatre heures au maximum pendant les règles.
- Pour les cups menstruelles, retirez-les au bout de six heures maximum, rincez-les avant de les réinsérer pour éviter les risques de choc toxique.
- Proscrivez les déodorants agressifs pour la flore vaginale.

queuses sont très irritées par un usage excessif d'ovules, de petits lavements d'Opalgyne (sur ordonnance), aux propriétés anti-inflammatoires, peuvent apaiser rapidement.

* Cystites post-coïtales

Certaines femmes ont tendance à déclencher des cystites après les rapports sexuels. Ce type de cystite s'explique par le contact des bactéries fécales avec l'entrée du vagin ce qui permet leur remontée vers l'urètre, puis la vessie. La cystite post-coïtale est souvent influencée par des facteurs hormonaux ou par la composition du microbiome. Certains facteurs peuvent aggraver l'apparition de la cystite post-coïtale, notamment : la fréquence des rapports sexuels, des préliminaires insuffisants avec un manque de lubrification, des dysfonctionnements du plancher pelvien ou une atrophie vaginale en post-ménopause. Une vulve desséchée et un périnée fragilisé par une hygiène excessive créent également un terrain propice. Réhydrater et restaurer la flore vaginale avec des soins adaptés permet de prévenir ces cystites. Une flore vaginale saine empêche les microbes de migrer de l'anus vers l'urètre.

* Sécheresse intime

L'hydratation naturelle de la zone intime peut diminuer lors de certaines périodes, comme la grossesse, l'allaitement ou la ménopause. La sécheresse vaginale, due à un assèchement des muqueuses et à une lubrification insuffisante, entraîne des gênes : démangeaisons, brûlures, douleurs pendant les rapports, petites lésions dues aux frottements. Ces symptômes peuvent affecter la libido et la sexualité. Consul-

tez un gynécologue pour des solutions adaptées, comme des lubrifiants ou un traitement hormonal. ■

Shopping

Soin Lavant Intime Apaisant Saforelle Essential

Le premier soin d'hygiène intime à reconstituer, sans savon, ni parfum, enrichi en prébiotiques contre la sécheresse et les irritations. 14,50 € le kit de démarrage avec un flacon et deux bâtonnets, soit 200 ml, en pharmacies.

Gel Intime Taïdo

Une formule unique constituée d'actifs naturels qui contribue à soulager la sécheresse intime. Protège des sensations de tiraillements, limite les démangeaisons et les sensations d'irritation. Apporte fraîcheur, douceur et confort. 10 €/50 g, en pharmacies.

Endhométrol, Laboratoire Boiron

Ces ovules homéopathiques sont destinés au traitement des affections vaginales non infectieuses, des irritations et du prurit. 12,50 €/boîte de six ovules, en pharmacies.

Hygiène Intime, Propolia

Gel bio, sans savon, à la propolis, à l'arbre à thé et aux eaux florales pour une action purifiante et pour le confort quotidien. 15,90 €/200 ml, propolia.com/fr

Brume Intime Apaisante, Miyé

Rafraîchissante et hydratante, cette brume soulage les inconforts et préserve l'équilibre de la flore intime.

