

Symptômes gênants ?

Vos sécrétions vaginales changent d'aspect ? Évitez de faire des toilettes à répétition qui aggraveront ces symptômes, et d'utiliser une crème ou un ovule antimycosique sans avis médical. Si vous avez confiance en votre partenaire, appliquez un baume cicatrisant sur vos lèvres et des ovules de probiotiques. « Dans le cas contraire, il est conseillé de consulter un médecin pour un dépistage d'une maladie sexuellement transmissible (chlamydiae) », indique le docteur Marie-Claude Bénattar.

Mycoses chroniques

Vous êtes affectée par des mycoses chroniques ? Évitez de recourir à des savons, crèmes et ovules antifongiques : ils ne feront qu'empirer votre pathologie. Longtemps malmené par des produits d'hygiène drastiques, votre sexe est congestionné et sensible. Prenez une crème cicatrisante pour soulager la sensation de brûlure, et des ovules de probiotiques ou réalisez un soin vaginal à base de probiotiques trois fois par semaine qui rétablira le pH et la flore. « Si vous avez trop utilisé d'ovules et que vos muqueuses sont très irritées, vous pouvez faire de petits lavements d'opalgine (délivré sur ordonnance) aux propriétés anti-inflammatoires pour vous apaiser rapidement », suggère la gynécologue.

Cystites chroniques

Vous faites une cystite après chaque rapport sexuel ? Il ne s'agit pas d'une maladie sexuellement transmissible. Elle se déclare suite au frottement sur un sexe trop propre

qui laisse circuler les bactéries à travers l'urètre dans la vessie. Une vulve desséchée et un périnée vernissé par un excès d'hygiène constituent un terrain idéal pour les cystites à répétition. « Il est recommandé de suivre un traitement antibiotique, d'alléger votre hygiène intime et de prendre des probiotiques sous la forme d'ovules. Réhydrater et assurer la "reflorisation" des tissus par des soins vaginaux adaptés permettent de venir à bout des cystites chroniques », relève la spécialiste. En effet, une flore vaginale de bonne qualité empêche le passage des microbes qui tenteraient de s'introduire de l'anus vers l'orifice urétral.

Sécheresse intime

L'hydratation naturelle de la zone intime se dégrade à certaines périodes de la vie telles que la grossesse, l'allaitement, la ménopause... La sécheresse intime est due à un assèchement des voies génitales et une lubrification insuffisante. Elle entraîne des gênes (démangeaisons, brûlures, douleurs lors des rapports sexuels, apparition de petites lésions sur les parois vaginales dues aux frottements, sur la muqueuse...) et influence la libido et la sexualité des femmes. Or, il est conseillé de consulter un médecin gynécologue pour des mesures adaptées à votre situation personnelle (lubrifiants, traitement hormonal).

Règles d'hygiène intime

Pour protéger l'équilibre de la flore intime et la préserver des désagréments et problèmes sexuels, il est conseillé de :

- ✓ Faire une toilette intime 1 fois par jour.
- ✓ Éviter les douches vaginales et le gant de toilette, véritable nid à microbes.
- ✓ Se laver à mains nues et toujours d'avant en arrière avec un soin d'hygiène intime au pH adapté.
- ✓ Bien rincer et sécher la zone intime après la toilette.
- ✓ Appliquer si besoin une crème apaisante.
- ✓ Opter pour des sous-vêtements en coton, à changer chaque jour.
- ✓ Éviter les frottements ou les sources d'irritations (vêtements trop serrés, sous-vêtements synthétiques, strings, protège-slips...).
- ✓ Renouveler régulièrement (toutes les 4 heures au maximum) les tampons et serviettes périodiques lors des règles.
- ✓ Proscrire les déodorants agressifs pour la flore. ■

JE BOUQUINE...

- *Petit manuel de soins intimes pour les femmes*, du docteur Marie-Claude Bénattar, Éditions Josette Lyon.



- *Docteur, j'ai encore une question...* du professeur Philippe Descamps, Éditions Larousse.

NOS SOINS PRÉFÉRÉS



- Rééquilibrant

Il nettoie sans agresser, évite le dessèchement (huile de ricin, phospholipides hydratants et restructurants), prévient le risque d'infection, tout en préservant l'équilibre de la flore résidente protectrice. Noregyn Gel Nettoyant Intime Quotidien, Laboratoires Noreva, 500 ml, 12 €.



- Extra-doux

Riche en extrait naturel de camomille, actif adoucissant, anti-inflammatoire et anti-bactérien, il lave délicatement en renforçant les défenses naturelles. Son complexe physio-régulateur protège la flore et régule le pH. Soins toilette intime quotidien Extra-doux, Rogé Cavallès, 100 ml, 4,40 €.



- Anti-irritations

Grâce au pH alcalin doux combiné aux agents hydratants et apaisants [extrait d'avoine réalba, glycolcolle, glycérine] de sa base lavante, il convient parfaitement à la toilette intime quotidienne. Derm'intim pH 8 Gel de-Toilette Apaisant, A-Derma, 200 ml, 7,80 €.



- Hydratant

Il nettoie en douceur avec une action hydratante grâce aux actifs naturels de la fleur de Camellia Japonica. Sa texture crémeuse et son pH physiologique ont été formulés pour préserver l'équilibre de la flore intime. Hydratin Sécheresse, Bayer Healthcare, 200 ml, 8,28 €.



- Apaisant

Son pH alcalin et sa composition enrichie en bardane, aux propriétés apaisantes, et agent surgras en font un soin adapté à un usage quotidien respectant l'équilibre naturel des muqueuses et de la peau. Saforelle Soins Lavants Doux, Laboratoires Iprad, 250 ml, 7,38 €.



- Spécial grossesse

Formulé à base d'ingrédients naturels aux vertus régénérantes et apaisantes (eau de cranberry, aloe vera), ce soin d'hygiène nettoie et hydrate tout en respectant les muqueuses et le pH de la sphère intime de la femme enceinte. L'Intime, Omum, 150 ml, 12,90 €. www.omum.fr