

Et lors des rapports sexuels ?

Il n'est pas utile de laver le vagin avant les rapports sexuels : cela ne le rendra pas plus « propre » et au contraire cela peut favoriser les irritations.



- Le sperme n'est pas source d'infection. Il a un pH alcalin, mais le vagin retrouve très rapidement son pH acide habituel grâce à l'action des lactobacilles. Lorsque la flore vaginale est déséquilibrée, les rapports sexuels peuvent être source d'inconfort.

Penser à **uriner après** le rapport sexuel pour prévenir les infections urinaires.

Dans tous les cas, ne pas laver l'intérieur du vagin.

- Le **préservatif** ne perturbe d'aucune manière la flore vaginale. En revanche il prévient les **IST (Infections Sexuellement Transmissibles)** qui peuvent se transmettre lors d'une pénétration, ou lors des rapports oro-génitaux. Faites des tests de dépistage complets (tous les 2!) avant d'abandonner le préservatif.
- Choisir un **lubrifiant adapté** pour éviter d'avoir un effet inverse de sécheresse. Bien lire sa composition, ou en parler avec un pharmacien.

Que faire en cas d'infection vaginale ?



Dans le cas d'une vaginose, des **probiotiques** par voie vaginale permettent de ré-équilibrer la flore et de faire disparaître les symptômes.

Les probiotiques sont un apport transitoire de lactobacilles pour renforcer ceux qui sont déjà présents localement et les aider à se développer.

En présence d'autres infections telles que mycose, chlamydia, gonocoque,... il est nécessaire de prendre des traitements **antibiotiques** ou des **antimycosiques** par voie vaginale ou orale.



Les signes qui évoquent une infection :

- des pertes vaginales de **couleur, odeur ou abondance** inhabituelles
- des **brûlures ou douleurs** pendant les rapports

Il est préférable de consulter un médecin ou une sage-femme.



Illustration : @freepik

Cegidd Bayonne/St-Jean-de-Luz : 05 59 44 32 98
(Centre gratuit d'information, dépistage et diagnostic du VIH, des hépatites et IST)

Centre de Planification et Éducation Familiale :
Bayonne : 05 59 44 40 94
St-Jean-de-Luz : 05 59 51 46 64
St-Jean-Pied-de-Port : 05 59 37 90 10

L'hygiène intime au féminin

Pour une flore vaginale en bonne santé !



Le vagin n'est pas stérile. Il est peuplé de bactéries qui composent la flore vaginale, dont 90% sont des bactéries protectrices : **les lactobacilles**.

Lorsque les lactobacilles sont affaiblis, la flore est déséquilibrée : d'autres germes en profitent pour se développer et créer une infection vaginale (et bien souvent le partenaire n'y est pour rien...).

La flore d'une femme adulte change pendant les règles, le post-partum, à la ménopause, lors de la prise de médicaments et même selon le partenaire, l'alimentation ou l'hygiène intime.

Comment maintenir une flore équilibrée ?

- Favoriser une alimentation riche en **fruits et légumes** et avoir un transit régulier (au minimum 1 selle tous les 3 jours, sans douleur ni effort de poussée).



- Prendre soin de soi pour avoir une bonne immunité : un **sommeil** de qualité, une **activité physique** régulière, des exercices de **respiration**, une **attitude positive**, bref se sentir bien dans son corps et son esprit !

Eviter : le tabac, le cannabis, l'alcool, le stress, la fatigue, véritables poisons de la flore.

- Boire suffisamment, pour assurer une **bonne hydratation** des muqueuses.
- Aux toilettes, **s'essuyer d'avant en arrière** pour éviter d'amener des bactéries des selles vers les urines.

Comment faire une toilette intime adéquate ?

L'excès d'hygiène est souvent nuisible : se laver la vulve en douceur, sans frotter, 1 fois par jour (maxi 2 fois/j), voire même 1 fois tous les 2 jours. Bien rincer par la suite.

Utiliser un savon doux sans parfum ou un produit spécifique pour l'hygiène intime. Eviter les produits antiseptiques.

Eviter le gant de toilette, c'est un nid à microbes.

Ne jamais faire de douche à l'intérieur du vagin (même à l'eau seule) car cela altère l'hydratation naturelle du vagin et favorise les infections.



Eviter les déodorants et lingettes intimes, responsables d'irritations ou allergies.



Idée reçue : « Le vagin sent mauvais »
Chaque femme a sa propre signature olfactive intime, qui est déterminée par sa flore vaginale.

Comment prévenir les irritations vulvaires ?

- Les **poils pubiens** ont une action protectrice et hydratante. **Respectez-les, ils participent à votre confort intime !**



En cas de recours à une épilation, rester raisonnable et respecter au minimum la pilosité au niveau de la vulve. L'épilation définitive peut être responsable d'un assèchement et d'infections.

- Eviter les vêtements trop serrés qui peuvent occasionner des frottements. Préférer les sous-vêtements en coton, plutôt qu'en matière synthétique qui favorise la macération.
- Eviter les tampons, serviettes hygiéniques ou protège slips en dehors des règles : ils empêchent l'écoulement naturel des sécrétions et l'auto nettoyage du vagin.
- Pendant les règles, les tampons doivent être changés toutes les 4h, surtout au début. La nuit, préférer le port de serviettes hygiéniques.

